



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

|              |           |                    |           |
|--------------|-----------|--------------------|-----------|
| <b>Work:</b> | W8LS20767 | <b>ImageGroup:</b> | I8LS20829 |
| <b>LCCN:</b> | n/a       | <b>ISBN:</b>       | n/a       |

|                              |                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Title:</b>                | མཁས་པའི་ཚུལ་ལ་འཇུག་པའི་སློབ་མཆན་འགྲེལ་ལེགས་བཤད་སྒྲུང་བའི་འོད་ཟེར།<br>mkhas pa'i tshul la 'jug pa'i sgo'i mchan 'grel legs bshad snang ba'i 'od zer/                                                               |
| <b>Author:</b>               | འགྱུར་མེད་པདྨ་རྣམ་རྒྱལ།<br>'gyur med pad+ma rnam rgyal                                                                                                                                                            |
| <b>Descriptor:</b>           | tbrc holds digitally scanned images, tiffs and pdf files                                                                                                                                                          |
| <b>Original Publication:</b> | dpal snga 'gyur rnying ma'i gzhung lugs chen mo'i skor;/n/a                                                                                                                                                       |
| <b>Place:</b>                | Odiyan                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Publisher:</b>            | Dharma Publishing                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Date:</b>                 | 2004                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Volume:</b>               | 1                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Total Volumes:</b>        | 1                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>TBRC Pages:</b>           | 2                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Introductory Pages:</b>   | n/a                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Text Pages:</b>           | n/a                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Scanning Information:</b> | Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. |



5-2

D29940







དཔལ་སྤྱི་འབྱུང་རྩིང་མའི  
བཀའ་ལྟུགས་ཆེན་མའི་སྒྲུབ།

མཁས་པའི་ཚུལ་ལ་འཇུག་པའི་སྒྲུབ་

མཆན་འབྲེལ་ལེགས་བཤད་

སྤྱང་བའི་འོད་ཟེར་བཀའ་ལྟུགས།

མཁན་ཆེན་ལྷན་མཁུན་བཟུའི་འོད་ཟེར།

པོད་གཉིས་པ།





མཁའ་པའི་རྩལ་ལ་འཇུག་པའི་སྒྲིའི་མཆན་འགྲེལ་ལེགས་བཤད་  
སྤང་བའི་འོད་ཟེར།

Produced by the Yeshe De Project  
under the direction of  
Tarthang Tulku

Copyright © 2004 by Dharma Publishing  
All Rights Reserved

དབའའདིའི་ནང་གི་ཡིག་ཆ་དང་རིམ་འོག་རྒྱལ་སྤྱིའི་བློ་མཁེད་ལུགས་ལྟར་སྤྱད་པའི་མཆན་འགྲེལ་ལེགས་བཤད་ལེགས་པར་འགྲེལ།

No part of this publication, including, but not limited to, texts, artwork, linedrawings, charts, lists, photographs may be reproduced, transmitted, or copied in any form by any means without express prior written permission of the publisher.

Printed in the U.S.A. by Dharmacakra Press, Odiyan







The merit of this publication  
is dedicated  
to the extension of  
the Dharma's longevity  
and the continuation of  
of the Sangha's education.





# དཀར་ཆག

ཐུང་པོ་ལ་མཁས་པར་བྱ་བའི་སྐབས་དང་པོ། 2

ཁམས་ལ་མཁས་པར་བྱ་བའི་སྐབས་གཉིས་པ། 68

སྐྱེ་མཆེད་ལ་མཁས་པར་བྱ་བའི་སྐབས་གསུམ་པ། 91

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་མཁས་པར་བྱ་བའི་སྐབས་བཞི་པ། 114

གནས་དང་གནས་མིན་ལ་མཁས་པར་བྱ་བའི་སྐབས་ལྔ་པ། 152

དབང་པོ་ལ་མཁས་པར་བྱ་བའི་སྐབས་དྲུག་པ། 184

རྣམ་ལ་མཁས་པར་བྱ་བའི་སྐབས་བདུན་པ། 204

བདེན་པ་ལ་མཁས་པར་བྱ་བའི་སྐབས་བརྒྱད་པ། 222

ཐེག་པ་ལ་མཁས་པར་བྱ་བའི་སྐབས་དགུ་པ། 470

འདུས་བྱས་དང་འདུས་མ་བྱས་བྱུ་རྒྱ་བཞི་དང་ 1161

མཁས་པར་བྱ་བའི་སྐབས་བཞི་པ་ལ་མཁས་པར་བྱ་བའི་སྐབས་བཞི་པ་ལ།





མཁས་པའི་ཚུལ་ལ་འཇུག་པའི་སྒྲིའི་

མཆན་འགྲེལ་ལེགས་བཤད་

སྒྲིའི་འོད་ཟེར་བཞུགས།



ཐུང་པོ་ལ་མཁས་པར་བྱ་བའི་

སྐབས་དང་པོ།



# ན་མོ་མུ་ཅ་མུ་ཤི་རྩོ་ན་སུ་ཡ།

སྒྲིབ་གསུམ་དྲི་མ་དབྱིངས་བཅོམ་མཁུན་གཉིས་ཡེ་ཤེས་རྒྱས།

རྒྱལ་ཀུན་ཡབ་ཏུ་གྱུར་ཀྱང་རྒྱལ་སྐས་ཐུབ་འི་ཚུལ།

སྒྲིའཆིབ་སྒྲིས་རྒྱད་ཀུན་སྤངས་འཇམ་དཔལ་གཞོན་ལྟ་ཡི།

ཞབས་བདག་སར་རྒྱས་བར་མི་ཕྱེད་གུས་བས་མཆོད།

སྒྲིབ་འི་མེད་སྤྲེས་རྩེས་བཟུང་མི་འགྲོག་མཁུན་རབ་མངའ།

འཕགས་ལམ་ཡེ་ཤེས་མདོན་གྱུར་མི་པམ་འཇམ་པའི་དབྱངས།

གངས་ཅན་མཁས་པའི་གཙུག་རྒྱན་གང་དེའི་ལེགས་བཤད་ནི།

མཁས་པའི་ཚུལ་ལ་འཇུག་པའི་བསྟན་བཅོས་ཆེན་པོ་ཡི།

ན་མོ་འགྲེལ་ཏུང་དུ་བྲམ་མའི་ཞལ་གྱི་ལུང་།

དྲི་མ་མེད་པའི་གསུང་མཆན་དང་འགྲོགས་ནས།

ལེགས་བཤད་སྒྲུང་བའི་འོད་ཟེར་གསལ་བལ།

བྲམ་ཏུ་གུ་བའི་ལྟ་ཡིས་ཤེས་པ་རྩོལ།

དེ་ལ་འདིར་སྒྲོ་བས་པའི་གཏིར་ཆེན་པོ་བརྒྱུད་ཀྱི་འབྱུང་གནས། སྔ་  
 སྔ་ཡང་དག་པར་རིག་པ་བཞི་ཡི་མཛོད། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་  
 མཛོད་པ་གསལ་བར་བྱེད་པ་མཁས་པའི་ཚུལ་ལ་འཇུག་པའི་སྒྲོ་ཞེས་  
 བྱ་བའི་བསྟན་བཅོས་འདི་འཆད་པ་ལ། ཐོག་མར་དག་པ་བསྟན་  
 བཅོས་ཚུལ་པ་ལ་འཇུག་པའི་ཡན་ལག་བཟང་པོ། བར་དུ་དག་པ་  
 བརྩམ་བྱ་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་ལུས་སྟུན་སྒྲུལ་ཚོགས་པ། ཐ་མར་དག་པ་  
 འཇུག་ཡོངས་སྒྲུ་ཚོགས་པའི་བྱ་བ་བྱུབ་པ་གསུམ་གྱི།

དང་པོ་ལ། དོན་དང་ལྡན་པའི་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་མཚན་སྒྲོས་པ།  
 གཞུང་ཚུལ་པའི་དང་པོར་སྤྱག་འཆལ་བ། གཞུང་གི་དོན་དང་.....  
 མཐུན་པར་ཤེས་པ་བཟོད་པ་གསུམ།

དང་པོ། རྒྱ་གར་རྒྱུད་དུ། བཟླ་བ་ལྷན་པོ་ལ་བ་རྩ་རྒྱ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
 བོད་རྒྱུད་དུ། མཁས་པའི་ཚུལ་ལ་འཇུག་པའི་སྒྲོ་ཞེས་བྱ་བའི་བསྟན་  
 བཅོས། དེ་ཡང་ཐོས་བསམ་སྒྲོལ་གསུམ་གྱི་རྒྱུད་སྤྱག་པས་སངས་  
 རྒྱུ་ཀྱི་གསུང་རབ་སོགས་ཤེས་བྱའི་གནས་མ་ལུས་པ་ལ་མཁས་པའི་

སྤྱིར་མཁས་པ་དང་། མཁས་པ་དེའི་ཚུལ་རིམ་ལྔ་ནས་མཁས་  
བརྩམས་པ་བཅད་གསུམ་དང་ལྔ་པ་ཞིང་། འཆད་ཅོད་ཅོམ་གསུམ་ལ་  
ཐོགས་པ་མེད་པར། བཤད་སྒྲུབ་ལས་གསུམ་གྱི་མཛད་པ་བཅད་པོ་  
དང་ལྔ་པ་ལོ།

ཚུལ་དེ་ལ་འཇུག་པའི་སྒྲིབ་སྒྲུབ་པ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་བརྩམས་བཅོས་འདི་ཉིད་  
ཡིན་ཏེ། འདི་ལ་ཐོས་བསམ་ལེགས་པར་བྱས་ན་མཁས་པའི་ཚུལ་ལ་  
གནས་པ་ཐོབ་པའི་སྤྱིར་རོ།

གཉིས་པ། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་བྱུག་འཆལ་ལོ།

གསུམ་པ། དོན་བརྩམས་པའི་མཁས་པར་བྱ་བའི་གནས་བརྩམས། ཤེས་བྱ་  
ཐམས་ཅད་འདི་ཙམ་དུ་འདུ་བ་ཡིན་ལ། གནས་བརྩམས་པོ་དེ་དག་གི་  
ཟབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་དོན་མཐའ་དག་ཡང་དག་པར་བྱུགས་སུ་  
རྟུན་པར་སྒྲུབ་པ་ནི་ནམ་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ཡོན་ཏན་ཏེ། ཆོས་  
འོག་མ་དང་མཆོམས་སྤྱིར་སྤྱིར་གི་སྒྲུབ་པ་ལོ།

དེ་ལྟར་ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་ལ་མ་ཆོངས་པར་མཁྱེན་ནས་གདུལ་བྱ་



དེ་ལྟར་ཟབ་པ་དང་སྐྱེ་ཆེ་བའི་ཆོས་དེ་སྐུ་གང་གིས་འཆད་ན། སྔ་སྔ་  
 ཡང་དག་པར་རིག་པ་བཞི་ལ་དབང་འབྱུང་བའི་ཡེ་ཤེས་མི་ཟད་པའི་  
 མཐུས་འཆད་དེ། ཇི་ལྟར་ན། ལྟ་སྒྲུ་གཞི་དེ་སྐྱེ་བའི་ལ་སོགས་པ་  
 འགྲོ་བ་མཐའ་ཡས་པའི་སྐད་སྒྲ་ཆོགས་པའི། དེས་པའི་ཆོག་དྲི་མ་  
 མེད་པ་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོ་བས་སྟོན་ཏེ། རང་རང་སྔོན་འགྲོ་བཞིན་དུ། སྐྱེ་བའི་  
 གསལ་བ་དང་། ཆོག་ཟུར་མ་སྐྱེ་བ་དང་། རྒྱུ་དང་རྒྱུ་ཅན་གྱི་  
 སྤེལ་ཁོར་བ་སོགས་ཀྱི་སྐྱེ་བེད་པར་ཆོག་འབྱུང་བ་ཟད་པོས་སྟོན་པ་ནི་  
 རྗེ་དཔེ་དེ་མེད་པ་ལོ། དེ་ལྟར་སྤེལ་བའི་བསྟན་བྱའི་དོན་ཇི་  
 སྐད་བསྟན་པ་དེ་ལ་མ་རྟོགས་པེ་གཏོག་ཐོའི་སྐྱེ་བེད་པ་ཆེ་ཅན་ཡང་  
 མི་མང་འབྱོར་དོན་སྔོན་འགྲོ་བའི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་ཆོས་བདེ་བར་  
 དེ་ལྟར་ཆོག་དེ་ལྟར་སྤེལ་བའི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་ཆོས་བདེ་བར་  
 ག་ཤེགས་པའི་གསུང་རབ་དམ་པའི་ཆོས་ལེགས་པར་སྟོན་བུས་པ་ནི་  
 ཆོས་སྔོན་འགྲོ་བའི་མཐུས་ལོན་ཏེ།  
 དེ་ལྟར་བརྗོད་བྱ་རྗོད་བྱེད་མེད་པའི་ཆོས་རབ་ཏུ་སྒྲུང་བའི་  
 གཏེར་དུ་སྐྱུར་པ་ནི་སྔོན་མས་པ་སྔོན་འགྲོ་བའི་མཐུས་ལོན་ཏེ། དེ་ལྟར་ཡང་



དག་རིག་པ་བཞིའི་ཡེ་ཤེས་མཐར་ཐུག་པ་མངའ་བ་ནི། གདུལ་བྱ་  
འཁོར་བ་ལས་སྒྲོལ་བའི་ཆོས་རྟོན་པའི་མཐུ་ཐུན་སྦྲུམ་ཆོག་པ་  
མངའ་བ་རྟེ། གདུལ་བྱ་འཁོར་བ་ལས་སྒྲོལ་བའི་སྤྱོད་ལས་ཀྱི་  
གཙོ་བོ་ཆོས་རྟོན་པ་ཡིན་ཏེ།

མཛད་པས།

ཐུབ་ནམས་ཐེག་པ་རྒྱུ་ཡིས་མི་འབྱུང་།།

འགྲོ་བའི་སྤྱད་བསྐྱེད་ལྷན་གྱིས་མེས་མོ་སེལ་ཁིང་།

ཉིད་ཀྱི་རྟོག་པ་པ་གཞན་ལ་སྤྲོ་མིན་ཡང་།

ཆོས་ཉིད་ནི་བ་བསྟན་པས་གྲོལ་བར་འགྱུར།

ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་སྤྱོད་ལས་གྱི་གཙོ་བོ་གསུང་གི་སྤྱོད་ལས་  
བསྟན་པས་སྤྱོད་ལས་གཞན་ཡང་མཆོད་པར་བྱས་པོ།

དེ་ལྟར་མཁུན་བཙུག་ཅུང་ཤིང་། གསུམ་མཚོ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་སྐབས་སུ་  
སྒྲུབ་པའི་བདག་ཉིད་འཇམ་དཔལ་སྡུག་པའི་ཉི་མ་དེ་ཉིད་ཆོས་འཛད་ཉལ་  
བྱེད་པ་ནམས་ཀྱིས་མཚོན་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྦྱིང་ལ་  
འཇུག་པར་མཛོད་ཅེས་སློབ་པའི་དོན་ཅན་གྱིས་པ་བཙུག་པ་ཡིན་ལ།

དེས་བསྐྱབས་ཡུལ་གྱི་ཡོན་ཏན་ལ་དྲུངས་འདོད་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་དད་པ་  
བསྐྱེད་དེ་མཆོད་པར་བཟོད་པའང་དོན་གྱིས་ཐོབ་ཅིང་། གནས་བརྩ་  
དང་། རྣམ་བཞི། ཡང་དག་རིགས་བཞི་འདོན་ལེགས་པར་.....  
གཏན་ལ་ཨབ་པའི་བསྐྱབ་བཅོས་ཞིག་བརྩམས་པར་དམ་བཅའ་...  
བའང་ཤུགས་ལ་བསྐྱབ་ཏེ།

སྒྲུབ་པའི་ཉི་མ་ཞེས་པ་རྗེ་བརྩམས་འཇམ་པའི་དབྱུངས་ཀྱི་མཆོད་གྱི་ནམ་  
གངས་ཏེ། དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་རྩལ་མཐའ་དག་སྒྲུབ་པའི་སྒྲོན་པ་རིམ་ཉི  
མས་ལུན་པ་སེལ་བ་དང་། དངོས་པོ་ནམས་སྤང་བར་བྱེད་པ་བཞིན་  
སྒྲུབ་གང་གིས་སྒྲོའི་ལུན་པ་སེལ་ཞིང་། རིམ་རིམ་གྱི་སྤང་བ་...  
འབྱེད་པའི་སྤྱིར་ཉི་མ་དང་མཚུངས་པར་བཟོད་པའོ།

གཉིས་པ་བསྐྱབ་བཅོས་ཀྱི་ལུས་དངོས་བཤད་པ་ལ། རྒྱུ་ཆེ་བ་ལ་ཁས་  
བྱའི་གནས་བརྩའི་ནམ་གངས་རྒྱས་པར་བཤད་པ། ཟབ་པ་ཐེག་ཆེན་  
ཆོས་ཀྱི་རྣམ་བཞི་འདོན་རིགས་པས་གཏན་ལ་ཨབ་པ། ཟབ་ཅིང་རྒྱ་  
ཆེ་འོ་ཆོས་དེ་ལྟ་བུ་སྒྲོ་སྒྲོ་ཡང་དག་པར་རིག་པ་བཞི་འདོན་ལེགས་  
པར་འཛིན་རྩལ་གསུམ།



དང་འདྲུམ་མ་བྱས་ལ་མ་ཁས་པ་དང་བརྟུལོ།

འདི་བརྟུ་གཏུབ་ལ་ཕབ་པའི་ལྷགས་གྱིས་སྤང་བྱ་དབྱས་མཐའ་ལས།

གཅིག་དང་རྒྱ་དང་ཟ་བ་དང་།

བྱེད་པ་དང་ནི་དབང་བསྐྱར་དང་།

བདག་པོའི་དོན་དང་རྟག་པ་དང་།

ཉོན་མོངས་པ་དང་དག་པའི་གནས།

ནལ་འབྱེར་ཅན་དང་མ་སྐྱེལ་སྐྱེལ།

འདི་དག་ལ་ནི་བདག་ཏུ་རྟོ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།

བདག་ཏུ་རྟོ་བ་བརྟུ་ལྷོག་སྟེ་དེ་ཡང་སྤང་བོ་ལྷ་སོ་སོར་བྱེ་བས་བདག་

གཅིག་སྤར་འཛིན་པ་ལས་ལྷོག། ཁམས་བཙུང་བརྒྱད་དུ་བྱེ་བས་བདག་

རྒྱར་འཛིན་པ་ལས་ལྷོག། སྐྱེ་མཆེད་གྱིས་བདག་ཟ་བ་པོར་འཛིན་པ་

ལས་ལྷོག། རྟོན་འབྲེལ་གྱིས་བདག་བྱེད་པ་པོར་འཛིན་པ་ལས་ལྷོག།

གནས་དང་གནས་མིན་ལ་མ་ཁས་པས་བདག་དབང་བསྐྱར་བ་ལས་

ལྷོག། དབང་པོ་ལ་མ་ཁས་པས་བདག་བདག་པོའི་དོན་དུ་འཛིན་པ་

ལས་ལྡོག་ རྒྱལ་ལ་མཁའ་པས་བདག་རྟག་པར་འཛིན་པ་ལས་ལྡོག་  
 བདེན་པ་ལ་མཁའ་པས་བདག་ཉིན་མོངས་པ་དང་དག་པའི་གནས་སུ་  
 འཛིན་པ་ལས་ལྡོག་ ཐེག་པ་ལ་མཁའ་པས་བདག་ནལ་འབྱེད་ཅན་རྒྱུ་  
 འཛིན་པ་ལས་ལྡོག་ འདུས་བྱས་དང་འདུས་མ་བྱས་ཀྱིས་བདག་སྤར་མ་  
 གྲོལ་ལ་ཕྱིས་གྲོལ་བར་འཛིན་པ་ལས་ལྡོག་པ་སྐྱབས་ལྟ་བུ་དན་པའི་  
 མོངས་པ་ཀླན་ལས་གྲོལ་གྱིང་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་ལུགས་སྒྲོས་  
 བལ་རྒྱུ་རིག་པ་རི་ལྟ་བུ་དང་། དེའི་རྩལ་ལས་འཁོར་འདས་ལས་  
 གསུམ་གྱིས་བསྐྱུས་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་སྤྱིའི་མཚན་ཉིད་  
 གཏན་ལ་ཐེབས་པ་རི་སྒྲིད་ཀྱི་དོན་ལ་སྒྲོ་གྲོས་ཀྱི་སྤྱད་བརྒྱས་པར་  
 འགྱུར་བ་ཡིན་འོ།།

གཉིས་པ་ལ། སྤང་པོ་ལ་མ་ཁས་པ། དེ་བཞིན་དུ། ཁམས་དང་།  
 སྐྱེ་མཆེད། རྟེན་འབྲེལ། གནས་གནས་མིན་དང་། དབང་པོ་དང་།  
 དུས་དང་། བདེན་པ་དང་། ཐེག་པ་དང་འདུས་བྱས་འདུས་མ་བྱས་ལ་  
 མ་ཁས་པ་བརྩུལ་ས། དང་པོ་ལ་མ་དོར་བསྟན། རྒྱས་བཤད།  
 མིང་གི་རྣམ་གྲངས་བསྟན་ཞིང་སྐབས་བསྟུན་གསུམ།

དང་པོ་སྤང་པོ་ནི་ལྷ་སྟེ། གཞུགས་སུ་རུང་བའི་མཆོག་ཉིད་ཅན་  
 གཞུགས་ཀྱི་སྤང་པོ་དང་། ཉམས་སུ་མྱོང་བར་བྱེད་པའི་བདག་ཉིད་  
 ཅན་ཆོར་བའི་སྤང་པོ་དང་། འདུས་ཏེ་ཤེས་པར་བྱེད་པ་ཅན་འདུ་ཤེས་  
 ཀྱི་སྤང་པོ་དང་། སེམས་མཛོད་པར་འདུ་བྱེད་པས་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤང་པོ་  
 དང་། ཡུལ་རྣམ་པར་ཤེས་པར་བྱེད་པས་ན་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་སྤང་  
 པོ་ལོ།

གཉིས་པ་ལ། སྤང་པོའི་སྒྲ་དོན་དང་། དབྱེ་བ་བཤད་པ་གཉིས།  
 དང་པོ་གཞུགས་གྲང་ཅི་ཡང་རུང་བ་འདས་སོགས་དུས་གསུམ་གྱི་  
 གཞུགས་དང་། ཡུལ་འཇམ་སྒྲིང་ལྟ་བུ་ཉི་བ་དང་སྒྲ་མི་སྟོན་ལྟ་བུ་



དང་པོ། རྒྱ་བོ། རྒྱུད་པའི་རྒྱུད་དང་། རྟེན་དང་། གནས་པའི་དང་།  
 བརྟེན་པའི་དང་། འཕེལ་བའི་རྒྱུར་རྒྱུར་པས་དང་། འབྲས་བུའི་  
 གཞུགས་སྒྲོལ་གསལ་འབྲུབ་པས་ན་དེ་དང་དེའི་ནྐམ་པར་འབྱུང་བའམ།  
 ཐོག་མ་མེད་པའི་འཁོར་བ་ནས་སེམས་ཅན་ནྐམས་ཀྱི་ལས་ཀྱི་དབང་  
 གིས་བྱུང་བས་ན་འབྱུང་བ་ཡིན་ལ། འབྲས་གཞུགས་ནྐམས་ཀྱི་རྟེན་  
 བྱེད་པས་གཏོས་ཆེ་བའམ། གཞུགས་འདུས་པ་ཐམས་ཅད་ལ་ཡོད་  
 པས་རྒྱུ་ཆེ་བའམ་གནས་པ་ཀླན་ལ་བྱུང་བས་ཐ་རྒྱུ་ཆེ་བས་ན་འབྱུང་བ་  
 ཆེན་པོ་བཞི་སྟེ། སའི་ཁམས་ནི་མཆོན་ཉིད་སྤྲིན་བྱེད་ལས་གཞི་  
 འཛིན་པའི་ལས་བྱེད་པ། རྒྱུ་ཁམས་གཤེར་ཁིང་སྒྲུང་པ། བློ་ཁམས་  
 རྟོག་ཁྲིལ་པ། རྒྱུ་ཁམས་གཡོ་ཁིང་འཕེལ་བར་བྱེད་པའོ།

གཉིས་པ་ལ་མདོར་བསྟན་པ་གཞུགས་སུ་འཛིག་པའི་འཕྲད་པ་དང་  
 བཅས་པ་བསྟན་པ་དང་། དེ་དག་སོ་སོར་རྒྱས་པར་བཤད་པ།  
 གཞུགས་རྟུལ་གྱི་མཐའ་བཤད་པ་གསུམ།

དང་པོ། འབྲས་གཞུགས་བརྟུ་གཅིག་ནི། དབང་པོ་སྟེ། རོན་སྟེ།



དང་བཅུ་མཛོད་ལྷན་ན་ན་པ་རིག་བྱེད་མེད་པའི་གཟུགས་དང་བཅུ་  
གཅིག་ ལྷན་བཅུ་ལྷན་ན་ ཆོས་ཀྱི་སྒྲིམ་ཆེད་པའི་གཟུགས་དང་  
བཅུ་གཅིག་གོ།

གཟུགས་སྤྱད་འདི་དག་རིག་པ་དང་དབྱེད་པའི་སྒྲིམ་གཟུགས་སྤྱད་  
ཡོད་པར་བཞག་པ་སྟེ་གཉིས་ཏེ།

དང་པོ་རིག་པ་ནི། ལག་པ་དང་དབྱེག་པ་དང་སྤྱད་དང་སྤྱེས་སྤྱིག་  
སྤྱེས་ཀྱིས་སྤྱིག་པ་སྤྱིག་པ་ཀྱི་སྤྱིག་རིག་ཡོད་པ་སྟེ་ལག་པའི་འདུས་ཏེ་  
རིག་པས་རིག་ན་གཟུགས་སྤྱད་པ་སྟེ། སྤྱི་ནང་གི་གཟུགས་སྤྱད་  
དང་མི་འདྲ་བར་འགྱུར་བ་དང་། དེ་བཞིན་བོད་བས་རིག་པས་ཁ་དོག་  
དང་། དབྱེག་པས་དབྱིབས་དང་། མཚོན་སྤྱིས་མ་དུལ། གང་བས་  
སྤྱེས་ཡོད་དང་འབྲུག་པ། ཆོ་བས་ཆུ་བྱུར་དང་འཇུ་བ། བཤེས་.....  
སྤྱིས་སྤྱིས་ཉལ་འདི། སྤྱད་བྱས་འདུས་སྤྱད་། སྤྱད་གིས་འཕྲོར་སྤྱེས་།  
སྤྱིག་སྤྱེས་ཀྱིས་རིག་པ་སྤྱིག་པ་ཀྱིས་གཟུགས་སྤྱད་དང་མི་འདྲ་བར་  
འགྱུར་བ་སྟེ། བཤེས་སྤྱིས་ནང་དང་། གཞན་ནམས་སྤྱི་སྟེ་སེམས་  
ཅན་དུ་གཏོགས་མི་གཏོགས་གཉིས་ཡོད་པ་དང་།

གཉིས་པ་དབྱུང་པ་ནི། མཛོན་དུ་སྒྱུར་པའི་གོང་རུས་སོགས་ཁ་དོག་  
 དང་དབྱིབས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་འདི་ལྟ་བུའི་ཞེས་མི་སྤྲུག་པ་སོགས་ཀྱི་ཉིང་དེ་  
 འཛོན་དང་བསམ་གཏན་ལ་མཉམ་པར་བཞག་པས་ལྟའི་མིག་སོགས་  
 ཐོབ་པས་གཟུགས་སོགས་མཐོང་བ་སྐྱེ་བའམ་མཉམ་པར་མ་བཞག་  
 པ་འདོད་པའི་ཡིད་རྟོག་བཅས་ཀྱིས་སྒྲ་དོན་སྒྱུར་ནས་འཛོན་པས་སྐྱ་  
 རྒྱུང་བར་གཟུགས་འདི་ནི་འདི་ལྟ་བུའི་ཞེས་རྟོག་པ་དང་མཚུངས་.....  
 ལྟ་བུ་གིས་གསལ་པོར་བཀྲ་བར་བརྩུང་བས་སོ།།

སྤྱི་མ་འདི་ཀྱུན་ལ་ཡོད་ཅིང་། དང་པོ་ནི་ཆོས་དང་བཀའ་སྒྲིམ་སོགས་  
 གཟུགས་ན་སྒྲིང་པའི་ལྟ་ལ་མེད་དོ།།

གཉིས་པ་ལ། ལུལ་ཅན་དབང་པོ་ལྟ། ལུལ་དོན་ལྟ། ཆོས་ཀྱི་སྐྱེ་  
 མཆོད་པའི་གཟུགས་གསུམ་གྱི།

དང་པོ། དེ་ལ་རང་རང་གི་ལུལ་ལ་དབང་བྱེད་པས་དབང་པོ་ལྟ་ནི།  
 མཛོན་ལས།

ཟིན་པའི་འབྱུང་བ་ཆེན་པོའི་རྒྱུར་བྱས་པ་དྲུངས་པ་གང་ཡིན་པ་ནི་...

མིག་གི་རྣམ་པར་སྒྲིབ་པ་སྟེ། ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་མིག་གི་  
 དབང་པོ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་རྣམ་པ་སྒྲིབ་པའི་ལུས་ཀྱི་དབང་པོ་ལོ།  
 དབང་པོ་ལྟ་བུ་པོ་འདི་དག་མིག་ཤེས་སོགས་རང་རང་གི་ཤེས་པའི་བདག་  
 རྒྱུན་ཐུན་མོང་མེད་པ་དབང་རྟེན་ལ་བརྟེན་པའི་ནང་རང་གི་རྒྱུད་ཀྱི་  
 གཞུགས་ཅན་དུ་ངས་པ་སྟེ། དབྱིབས་ཇི་ལྟར་ན་མིག་གི་དབང་པོ་  
 མཐིང་ཁ་རྒྱུ་པོ་ཟེར་མའི་མེ་རྟོག་ལྟ་བུ་ལོ།  
 རྣམ་པའི་དབང་པོ་སྟེ་གའི་འཛེར་བུ་གཅུས་པ་ལྟ་བུ། སྒྲ་ཡི་དབང་པོ་  
 ཟེར་སྟེ་མོ་ཁབ་གཤིབ་པ་ལྟ་བུ། ལྟ་ཡི་དབང་པོ་སྒྲ་བ་བཀས་པ་ལྟ་  
 བུ་དཀྱིལ་དུ་ཅུང་ཟད་དབང་པོ་སྒྲ་མཁའ་བཟུངས་པ་སེམས་ཅན་ལས་ཀྱིས་གྲོང་  
 རྒྱུ་ཟག་པས་ཞེ་མི་ལོག་པར་བྱེད་དོ།  
 ལུས་ཀྱི་དབང་པོ་བྱ་རེག་ན་འཇམ་གྱི་ལྷགས་པ་ལྟ་བུ་ཤ་སྐྱིདི་བར་ན་  
 ཡོད་པ་ལོ།  
 གཉིས་པ་ལ། སྒྲིབ་བསྟན་པ། བྱེ་བྲག་རྩ་བ་ཤད་པ་གཉིས།  
 དང་པོ། འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི་དག་རྒྱུར་བྱས་པ་ལས་འབྱུང་བ་འབྲས་

བུའི་གཟུགས་གང་ཞིག    དེའི་བྱུང་པར་ཐ་མལ་པའི་མིག་སྟོགས་  
 དབང་པོ་སྟོང་མི་གཟུང་བར་བྱ་བའི་སྒྲིད་ཡུལ་གྱི་དོན་གང་ཡིན་པ་ལྟ་  
 བོ།    གཟུགས་སྒྲིད་རྟེན་གྱི་ལོ།

གཉིས་པ་ལ།    གཟུགས་སྒྲིད་རྟེན་གྱི་ལོ།

དང་པོ་གཟུགས་ནི་མིག་གི་ཡུལ་རྟེ།    དེལ་དབྱེ་ན་ཁ་དོག་དང་།  
 དབྱིབས་གྱི་གཟུགས་གཉིས།    དང་པོ་ལ་སྟོ་སེར་དཀར་དམར་རྩ་  
 བའི་ཁ་དོག་བཞི་ལ་རང་བཞིན་དང་བཅོས་མ་གཉིས་གཉིས་ཡོད་ལ།  
 དེའི་ཡན་ལག་རྟེ།    སྒྲིབ་དང་།    རུབ།    རུལ་ཞེས་པ་རུལ་སྟོགས་ནམ་  
 མཁའ་འཕྱུར་བའི་སྒྲུབ་ལིང་ལིང་པོ་དང་།    རྟོ་བྱུར་མཁའ་རིན་ཆེན་བྱེམ་  
 ཞེས་པའི་ཁྱུག་སྒྲུ།    ཉི་འོད།    གྲིབ་མ།    ཉིན་གྱི་སྒྲུང་བ།    མཆོན་གྱི་  
 ལུན་པ་རྩམས་དང་།    ཡང་གཟུགས་གཞན་གྱི་གོ་སྐབས་རྟེན་པས་  
 མཛོན་པར་སྐབས་ཡོད་པ་གཟུགས་དེ་གཞན་ལ་ཐོགས་པར་བྱེད་པའི་  
 རེག་བྱ་དང་བྲལ་བ་བར་སྒྲུང་སྒྲུ་སེང་པོ་ལྟ་བུ་གཟུགས་བརྟན་སྟོགས་  
 ཀྱང་དེ་དང་ཆ་འདྲེ།

ཕྱག་འཆེལ་བ་ལྟ་བུ་སྒྲིག་སྒྲིག་རྣམས་པར་རིག་བྱེད་འཛམ་གླིང་པའི་སྒྲིང་གི་  
 རྣམ་མཁའ་རིམ་བུ་སྒྲིག་སྒྲིག་བཞི་ལྟེན་པ་དོག་བཞི་ལས་སྟོ་སྒྲིག་སྒྲིག་...  
 བེའུ་ལྟེན་ལོ་འོད་ཀྱི་སྒྲིང་བས་སྟོན་པོ་ལ་དོག་གཅིག་པ་རྣམས་ཏེ་སྒྲིག་སྒྲིག་  
 བཞི་ལྟེན་མཆོའི་མཛད་ཀྱིང་དེ་ལྟར་སྒྲིང་བས་སྒྲིང་མཆོའི་ཆེན་པོ་བཞི་ཞེས་  
 བཤད་ལ། འདི་རྣམས་ཀྱིང་གཟུགས་སུ་བསྐྱུ་བའི་ཆེད་དུ་བཤད་དོ།  
 ཅུ་པའི་ལ་དོག་གི་ཆ་ཤས་འདྲེས་པ་ལས་བྱེ་བྱག་གི་ཡན་ལག་མང་དུ་  
 འགྱུར་ཏེ། སེར་པོ་དང་འདུས་པའི་སྟོན་པོ་ཤས་ཆེན་པོ་ལྔ་དུ་  
 དམར་པོ་དང་འདུས་པའི་སྟོན་པོ་ཤས་ཆེན་པོ་གསུམ་པོ། དམར་པོ་དང་  
 འདུས་པའི་སེར་པོ་ཤས་ཆེན་པོ་དུར་ལ། དཀར་པོ་དང་འདུས་པའི་  
 སེར་པོ་ཤས་ཆེན་པོ་སྒྲིར་ལ། དཀར་པོ་འདྲེས་པའི་སྟོན་པོ་ལ་སྟོ་སྒྲི་  
 སྒྲིག་སྒྲིག་འགྱུར་རོ།

དབྱིབས་གཟུགས་ལ། སེར་ཆུ་བོ་ལྟོས་ནས་རིང་པོ་དང་སྒྲིང་དུ། རོས་  
 ཀྱུ་བཞི་མཉམ་པ་སྟེ་སྒྲིང་མཛད་ལོད་བུ་ལྟ་བུ་སྒྲིང་བཞི་ལྟེན་པ་དང་། རིམ་  
 བུ་ལོ་བྱུར་མེད་པ་ལྟ་བུ་སྒྲིང་པོ་མཉམ་པ་དང་། མཐོ་བ་དང་། དམར་  
 བ། སྒྲིང་བ་དང་། རགས་པ། ལག་མཐིལ་ལྟ་བུ་མཉམ་པ་སྒྲིང་ལོ་བ།

མཐོ་དམན་རྒྱ་གཞི་དང་སྐོར་སྐོར་ལོ་དུང་པ་མ་མི་མཉམ་པ་སྤྱུལ་ལེ་བ་མ་  
ཡིན་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱིར་བསྟན་ཏེ། བྱེད་གི་དབྱེ་བ་ལ། སྤྱུ་གསུམ། ཟླ་  
གལ། འཛིང་མོ་འམ་ཁར་མོ་སྐོར་སྐོར་མང་པོར་འཕྱུར་རོ།  
དབྱེ་བས་དང་ཁ་དོག་དེ་དག་བཟང་དན་བར་མ་གསུམ་དུ་འདུའོ།

གཉིས་པ། སྤྱི་ལོ་བའི་ཡུལ་ཏེ། དེ་ལ་བྱེད་རང་སྤྱད་ཀྱི་སེམས་  
ཚོར་ཀྱིས་ཟིན་པའི་འབྱུང་བའི་སྤྱུལ་སྤྱུང་བ་སེམས་ཅན་གྱི་དག་དང་སེ་  
གོལ་གྱི་སྤྱུ་ལྟ་བུ། དེས་མ་ཟིན་པའི་འབྱུང་བའི་སྤྱུལ་སྤྱུང་བ། ཚུ་སྤྱད་  
དང་རྒྱུད་སྐོར་སྐོར་གྱི་སྤྱུ་ལྟ་བུ། ཟིན་མ་ཟིན་གཉིས་ཀ་ལས་སྤྱད་བར་བརྒྱུད་  
བའི་སྤྱུ་ལྟ་བུ། སྤྱི་ལོ་བ་དེས་གཞི་མི་སྐོར་སྐོར་སེམས་ཅན་དུ་ཡིན་པར་  
སྤྱོད་པ་དང་སྤྱི་དེའི་བྱེད་དོར་གྱི་དོན་རྒྱུད་ཅིང་བད་སྤྱོད་པར་བྱེད་པ་མི་  
སྐོར་སྐོར་གྱི་དག་ལྟ་བུ། སྤྱི་དེས་སེམས་ཅན་དུ་མི་སྤྱོད་པ་དང་དོན་རྒྱུད་པར་  
མི་བྱེད་པ་ཚུ་རྒྱུད་སྐོར་སྐོར་གྱི་སྤྱུ་ལྟ་བུ། དོན་རྒྱུད་བྱེད་དེ་ལ་ཡང་འཛིན་ཏེ་  
པས་ཐ་སྤྱད་བཏགས་པ་ཀ་སྤྱུམ་སྐོར་སྐོར་དང་། འཕགས་པས་ཐ་སྤྱད་  
བཏགས་པ་རྣམས་ཐར་སྤྱོད་གསུམ་པར་ཕྱིན་སྐོར་སྐོར་གྱི་བྱེད་པར་ཡོད་ཅིང་།  
དེ་དག་ལ་སྤྱོད་མི་སྤྱོད་པར་མའི་དབྱེ་བ་རྣམས་སོ།

གསུམ་པ། དེ་གི་སྒྲིལ་ཡུལ་ཏེ། དེ་ལ་ཡང་དེ་གང་གི་གཞི་ཚོར་བཤམ་  
སྒྲིལ་དབང་པོ་ལ་པན་འདོགས་པ་ཅུ་གར་སོགས་དེ་གི་ཞིམ་པ།  
གཞོན་པར་གྱུར་པ་ཀེ་རུལ་སོགས་དེ་གི་ཞིམ་པའམ་དེ་དཔེ། ཐ་་་  
མལ་དུ་གྱུར་པ་དེ་གཉིས་ཆ་མཉམ་པ། ཅན་པོ་སོགས་ལྟ་བུ་སྒྲིལ།  
སྒྲིལ་སྒྲིལ་སོགས་སྒྲིལ་བྱུང་དོ།

བཞི་པ་རོ་ལྟེ་ལྟེ་ཡུལ་ཏེ། ལུ་མ་དང་འོ་མ་སོགས་མཇུག་པ། ལྟར་  
བྱུང་དུ་སྒྲིལ་སོགས་སྒྲིལ་པ། བྱང་མུ་སོགས་མུ་རིགས་བཅོ་བརྒྱད་ལྟ་  
བུ་ལན་མུ། ཏིག་ཏུ་འོ་སོགས་ཁ་པ། སྒྲིལ་ལིང་ལྟ་བུ་ཆ་པ། ལྟེ་ལ་  
འགྲིས་འོང་བ་འོ་མ་བྱུ་སོགས་བསྒྲིལ་བ་དུག་དང་། དེ་དག་འདྲེས་པ་  
ལས་ནང་གི་དབྱེ་བ་དུ་མར་འགྱུར་དོ།

ཡང་ཡིད་དུ་འོང་མི་འོང་བར་མ་གསུམ་དང་། ལུ་མ་གིང་སོགས་ལྟ་  
བུ་སྒྲིལ་དང་། གཡེས་སྒྲིལ་བའི་ཟས་ལྟ་བུ་སོགས་སྒྲིལ་བྱུང་གི་དབྱེ་  
བ་ཡང་འབྲས་བུ་སྒྲིལ་བ་ལྟ་བུ་གྱུར་པ་ལས་བྱུང་བའི་དེ་རིམ་དངོ།

ལྟེ་པ། དེ་ག་བྱེ་ལྟེ་ལྟེ་ཡུལ་ཏེ། ལྟེ་ལྟེ་བྱུང་བ་བཞི་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་

གཤེར་རྩོག་ཡོད་དང་། འབྲས་བུ་ལ། དར་རམ་གོས་ཆེན་སོགས་  
 འཇམ་པ་རེ་བ་སོགས་སྟབ་པ། ལྷགས་དང་གསེར་དངུལ་སོགས་  
 ལྷི་བ། ས་བལ་སོགས་ཡང་བ། ཟས་སྒྲིམ་འདོད་པ་སེམས་བྱུང་ཡིན་  
 པ་སེམས་བྱུང་ཡིན་པོ་སྟམ་ན་བཤེས་སྒྲིམ་གྱི་སྒྱུ་སྟོབ་འཛིན་ན་རྒྱུད་དང་  
 མི་ཤས་ཆེ་བའི་རེག་བྱ་འགའ་ཞིག་ལ་བཤེས་སྒྲིམ་དུ་བཏགས་ནས་  
 བསྟན་པས་རྒྱུད་ཁམས་ཤས་ཆེ་བས་བཤེས་པ། མི་ཁམས་ཤས་ཆེ་  
 བས་སྒྲིམ་པ། རྒྱུད་རྒྱུད་ཤས་ཆེ་བས་གྲང་བ་བདུན་དང་།

ཀུན་བཏུས་ལས།

དར་ཐག་གི་སྐྱར་གསལ་ལྟ་བུ་མཉེན་པ། སྟོན་བལ་ལམ་སྐྱར་གསལ་ལྟ་བུ་  
 ལྟོད་པ། རོལ་སྐྱར་གསལ་ལྟ་བུ་དཔལ་པ། ཟས་སོགས་གྱིས་ཆོམ་པ།  
 ཁམས་འགྱུར་བས་ན་བ། བཟོད་འགྱུར་བས་རྒྱ་བ། སྟོག་འགྱུར་  
 བས་འཆིབ། དུབ་པ་སངས་པས་དལ་སོས་པ། སྒྱུད་སེམས་ཆེ་བ་ཞིས་མི་  
 འཇིགས་པ་སྟེ་ལུས་སྟོབས་དང་ལྟན་ནས་མ་ཁྱུལ་པའོ།  
 འདི་དག་གིས་མཆོན་ནས་ཆོག་སོགས་ལུས་གྱི་སྤྱི་དང་བཟའ་བཏུང་  
 སོགས་ནད་གི་རེག་བྱ་ལྟོད་ཚུལ་ལས། ཁམས་སྟོམས་པས་ཉམས་



སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཡོད་པའི་དུས་ཀྱི་རེག་བྱ། མ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པས་ཉམ་ཆུང་ཁིང་  
 རིང་པའི་དུས་ཀྱི་རེག་བྱ། ཉམ་པར་བྱེས་པས་བརྒྱག་པའི་དུས་ཀྱི་རེག་  
 བྱ། བྲག་ལ་གཞོན་པས་གཡའ་པའི་དུས་ཀྱི་རེག་བྱ། ས་དང་ཆུ་  
 འདུས་པ་ལས་འབྱེད་པའི་རེག་བྱ། མོག་སྒྲིབ་ཡོད་པའི་ཤེས་པར་བྱའོ།

གསུམ་པའི་སྒྲིབ་ཆེད་པའི་གཟུགས་བཤད་པ་ལ། སྒྲིབ་བརྒྱུན་པ་  
 དང་། བྲམ་འིག་མིན་པའི་གཟུགས་བྱེ་བྲག་ཏུ་བཤད་པ་གཉིས།

དང་པོ། ཡིད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་སྒྲུབ་པས་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིབ་ཆེད་པའི་གཟུགས་ལྟ་  
 སྟོ། བརྒྱུས་པ་ལས་སྒྲུབ་པའི་ཤེས་པ་རྟོག་པས་བྱེ་བས་ཆུང་མཐའ་དུ་ལ་  
 སྒྲུབ་པའི་གཟུགས་ནི་གཟུགས་ཡིན་ཀྱང་མིག་ཤེས་ལ་བརྒྱུན་དུ་མེད་  
 པས་ཡིད་ཀྱིས་ཤེས་པར་བྱ་བཅུ་མའོ།

མདོན་པར་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཡོད་པའི་གསལ་བ་ནི་གོང་བཤད་སྒྲིབ་གཞན་ལ་  
 མི་ཐོག་སྒྲིབ་པའོ།

ཡང་དག་པར་སྒྲིབ་པ་ལས་སྒྲུབ་པ་ནི་བྲམ་པར་རིག་བྱེད་མ་ཡིན་པའི་  
 གཟུགས་མོ།

ཀླུ་བ་ཏྲ་གས་པའི་གཟུགས་ནི།      མེད་པ་གསལ་སྒྲུབ་གི་གཟུགས་  
བརྟན་དང་མི་ལམ་གྱི་གཟུགས་ལྟ་བུའོ།

དབང་འབྱུར་པའི་གཟུགས་ནི།      བསམ་གཏན་ལ་དབང་འབྱུར་པའི  
སྟོབས་ཀྱིས་སྒྲུབ་པའི་གཟུགས་ཟད་པར་སྟོན་པོ་ལ་སོགས་པ་ལྟ་བུའོ།  
དབང་འབྱུར་པའི་གཟུགས་ལྟ་བུ་སེམས་ཁོ་ནའི་སྟོབས་ཀྱིས་སྒྲུབ་པ་ལ་  
ནི་རགས་པ་ཚུལ་གཞི་རྒྱལ་སྟན་བསགས་པ་མེད་པའི་ཕྱིར་དེའི་རྒྱ་  
འབྱུང་བ་རྣམས་མ་ཡིན་ཏེ།      འབྲས་གཟུགས་དེ་ལས་གཞན་པའི་  
ཆོས་ཀྱི་སྒྲེ་མཆེད་པའི་གཟུགས་ཀྱི་དབང་དུ་མཛད་ནས་དེ་ལྟར་རྒྱུར་  
གསུངས་སོ།

གཉིས་པ།      རྣམ་པར་རིག་བྱེད་མིན་པ་འདི་གཟུགས་ཇི་ལྟར་ཡིན་ཅེན།  
འདི་ནི་རི་སྒྲིབ་འཆོའི་མཐའ་ཅན་གྱི་མི་དགོ་བ་སྤང་བ་དང་སྒྲུབ་པའི་  
སྟོམ་སྟོམ་མིན་ལོ་ཟླའི་མཐའ་ཅན་གྱི་བར་སྟོམ་ཐོབ་པའི་ལུས་དག་གི་  
ལས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་ཅིག་ཡིན་ལ།      དེ་ནི་གཡེང་བ་དང་གཉིད་འཁྲུག་  
སོགས་སེམས་མེད་པའི་སྐྱབས་སྒྲུབ་མཆེད་པར་ཡོད་པས་  
སེམས་ཀྱི་བསྐྱེས་པ་མིན་པ་དང་།      དང་པོར་རང་རྒྱུད་ཀྱིས་ཟིན་པའི་

འབྱུང་བ་རྣམས་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིང་། ཟླ་འབྱུང་དེ་ལ་བརྟེན་ཏེ་  
 སྤྱི་དེ་ཉེ་ཉེ་ལས་པ་མཆོད་འབྱུང་བ་ལས་གཏོང་རྒྱུ་ལ་བྱུང་གི་བར་དུ་  
 རྒྱུ་ཆགས་པར་འབྱུང་བ་ཡིན་པ་དང་། དེ་བོ་དག་མི་དག་གང་དུ་  
 དུ་དེས་པ་ལུས་དག་གི་ལས་ཀྱི་བྱེད་བཀའ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་མཆོད་གསུམ་  
 བོ་དེས་གཟུགས་སུ་འཛོག་པ་ཡིན་པོ།

དེ་ཡང་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་ཀྱི་གཟུགས་ནི་དུངས་པས་ལུས་ཀྱི་ཕྱག་  
 འཆོལ་བ་ལས་དག་གི་མདོ་འདོན་པ་དང་། སྤང་བས་གཞན་ལ་  
 བརྟེན་པ་དང་ཆོག་རྒྱུ་བ་སྤྱོད་པ་ལུས་ལྟེན་པ་རྒྱུ་ལུས་དག་གི་རྒྱུ་  
 རྣམས་ལས་ཡིན་གར་དུ་མེད་ཀྱང་། ལུས་ཀྱིས་ཐལ་མོ་སྤྱར་བ་དང་  
 དག་གིས་རྩིས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱིས་གཡོ་བ་དང་བཀོད་པའི་རྣམ་འབྱུང་  
 བྱུང་བར་བདེ་ལ་ལས་སུ་འཛོག་དགོས་སོ།

ལས་དེས་ནི་ལས་རང་ཉིད་ཀྱུ་འདྲི་མེད་ཀྱི་ཀྱུ་འདྲི་མེད་པོ། མཆོད་།  
 རྣམ་སྤྱོད་བྱེད་དམ་སྤྱོད་བྱེད་དེ་རྒྱུ་ལུས་དག་གི་རྒྱུ་གྱི་ཆོགས་པ་  
 རྣམས་ཡིན་པར་གཞན་ལ་འད་རིག་པར་བྱེད་དེ། དེ་སྤྱོད་རྣམས་དུ་མ་  
 རྣམས་ཀྱི་དབྱིབས་སུ་བཀོད་པ་མཐོང་བ་ན། དེ་སྤྱོད་པ་ཡིན་

གྱི་དེ་ལས་གཞན་བའི་རྩལ་ཡན་གར་བ་མཐོང་རྒྱ་ཅི་ཡང་མེད་མོད།  
 དེ་ལྟར་མཐོང་བའི་སྒྲོ་ནས་དེ་ལྟར་མཐོང་བ་ཀོད་ལུགས་ཀྱིས་རྟོགས་པ་  
 སྒྲོགས་ཀྱི་དབྱིབས་དེ་ཡང་དངོས་སུ་ཤེས་པ་བཞིན་གོ།  
 རིག་བྱེད་མིན་གཞུགས་ཀྱང་ལུས་ཀྱི་ལས་སུ་སྒྲོག་གཅོད་སྒྲོང་བའི་  
 སྒྲོམ་པ་ལྟ་བུ་ལུས་དག་གི་ལས་ཀྱི་བྱེད་པར་ཡིན་པ་ལ་རིག་བྱེད་ཀྱི་  
 གཞུགས་དང་འདྲ་ཡང་། མི་འདྲ་བའི་བྱེད་པར་དེས་རང་ཀྱུན་ནས་  
 སྒྲོང་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ལུས་དག་གི་རྒྱལ་གྱི་ཆ་དེ་སྒྲོམ་སྒྲོགས་རང་གི་རྒྱ་ཡིན་  
 པར་གཞན་ལ་དངོས་སུ་རིག་པར་མི་བྱེད་དེ། སྒྲོམ་ལྟོན་གྱི་གང་ཟེག་  
 གི་སྒྲོམ་པ་འདི་ལྟ་བུའི་ཞེས་སྒྲོམ་ལྟོན་དེའི་ལུས་སྒྲོགས་མཐོང་བ་ཅེས་  
 གྱིས་མི་ཤེས་པ་བཞིན་གོ།  
 དེས་ན་འདི་ལ་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་མིན་པ་དང་མིག་སྒར་བསྟན་མེད་  
 ཐོགས་མེད་ཀྱི་གཞུགས་ཤེས་བྱ་བར་བརྟེན་དོ།  
 གསུམ་པ། དབང་དོན་བརྩུ་བོ་དེ་དག་རྒྱལ་ཐུན་བསགས་པ་ཡིན་པའི་  
 སྒྱིར་གཞུགས་ཀྱི་མཐའ་སྒྲ་རབ་ཆ་མེད་ཀྱི་རྒྱལ་ལས་བརྩམས་ཏེ་དེ་རྒྱས་སུ་  
 འགྱུར་ཏེ། དེ་ལྟར་ན་རྒྱལ་སྒྲ་རབ་བརྟན་ལ་རྒྱལ་སྒྲ་གཅིག་ཅེས་བྱའོ།





གང་སྐྱེས་པ་ན་འབྲལ་མི་འདོད།

འབྲལ་བར་འདོད་དང་གཉིས་མི་དག།

རྒྱ་གང་ཆོར་བར་ཤེས་བྱ་སྟེ།

དེ་ནི་བདེ་སོགས་གོ་རིམ་བཞིན།

ཞེས་གསུངས་པས་ཡིད་ཉི་བར་རྒྱ་བའི་ཆོར་བ་བཅོ་བརྒྱད་དུ་འབྱུང་རྟེ།

གཞན་ཡང་སྒྲིལ་འི་ཤེས་པ་དང་མཚུངས་ལྡན་གྱི་ཆོར་བ་ཐམས་ཅད་ལུས་

ཆོར་ཡིད་ཤེས་དང་མཚུངས་ལྡན་གྱི་ཆོར་བ་ཐམས་ཅད་སེམས་ཆོར་།

ལུས་ལ་སྐྱེད་ལྡན་སྐྱེ་བོས་སྐྱེད་པ་དང་མཚུངས་ལྡན་གྱི་ཆོར་བ་དཔལ་བ་

ཟད་ཟེད་བཅས་པ། ལུས་ལ་སྐྱེད་བྲལ་འཕགས་པས་སྐྱེད་པ་དང་

མཚུངས་པར་མི་ལྡན་པ་མཆོག་ཟད་ཟེད་མེད་པའི་ཆོར་བ། འདོད་ཅིང་

སྒྲོལ་བར་བྱ་བས་ན་འདོད་པ་དང་ཡང་ཡང་སྒྲོལ་ས་པར་བྱ་བས་ན་དེའི་

ཡོན་ཏན་ཏེ་སྐྱེས་རྒྱུད་གྱི་ཆོར་བ་འདོད་ཡོན་ལྷན་ལ་སྐྱེད་པ་དང་མཚུངས་

ལྡན་ཞེན་པའི་རྟེན་བྱེད་པས་ཞེན་པ་རྟེན་པའི་ཆོར་བ། འཕགས་རྒྱུད་གྱི་

ཆོར་བ་ཞེན་པ་མེད་པ་ལམ་ངེས་འབྱུང་གི་རྟེན་བྱེད་པས་མཛོན་པར་འབྱུང་

བ་རྟེན་པའི་ཆོར་བ་སོགས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཡོད་དོ།

གསུམ་པ་འདུ་ཤེས་ཀྱི་སྤང་པོ་བཤད་པ།    འདུ་ཤེས་ནི་མཚན་མར་  
འཛིན་པ་སྟེ།    ཀྱུ་ནས་ཤེས་པར་བྱེད་པའམ་རྒྱུན་ནམས་འདུས་ཏེ་  
ཡུལ་གྱི་བྱུང་པར་སྒྲུ་མེར་སོགས་ལ།    འདི་ནི་སྒྲོན་པོ་ལོ།

འདི་ནི་མེར་པོ་འོ་ཞེས་བྱེ་བྲག་ཤེས་པར་བྱེད་པའི་མཚན་ཉིད་ཅན་ཏེ་  
ཡུལ་གྱི་སྒྲུ་རིས་མི་འདྲ་བ་སོ་སོར་རིག་ཅིང་མཚན་མར་འཛིན་པའི་  
བདག་ཉིད་ཅན་ལོ།

དེ་ལ་རྟོན་གྱི་སྒྲོ་ནས་དབྱེ་ན།    མིག་གི་འདུས་ཏེ་རིག་པ་ལས་བྱུང་བའི་  
འདུ་ཤེས་ཀྱིས་གཟུགས་སུ་འདུ་ཤེས་པ་སོགས་ནས་ཡིད་ཀྱིས་ཆོས་སུ་  
འདུ་ཤེས་པའི་བར་གྱི་དུག་གོ།

ཡང་དོན་རང་མཚན་ལ་མཚན་མར་འཛིན་པ་སྒྲུ་མེར་སོགས་དེ་བོར་སྒྲུང་  
བ་མཛོན་སུམ་དུ་འཛིན་པ།    ཡིད་ཀྱི་ནམ་ཤེས་དང་མཚུངས་ལྡན་ཐ་  
སྟོང་ལ་མཚན་མར་འཛིན་པ་སྒྲུ་མེར་པ་དང་བྱུང་མེད་སོགས་སུ་སྒྲུ་དོན་  
འདེས་འཛིན་གྱི་རྟོག་པས་བྱུང་པར་འཛིན་པ་སྟེ་ཤེས་བཞིན་འདུག་  
གསུམ་གྱི་ཐ་སྟོང་ཅན་ལོ།



དེའི་ནང་གི་དབྱེ་བ་ནི་བདག་གཞན་དང་གཉིས་སོགས་ཤེས་བྱའི་  
གངས་སྟོང་དོ།

ཡང་མཚན་མ་དང་བཅས་པའི་འདུ་ཤེས་ནི་བྱིས་པ་རྒྱུད་དུ་ལྷན་བྱས་སྟོང་  
ལ་མི་ལཱ་པས་པ་སྟེ་གཞུགས་མཐོང་ཡང་བདུ་ལ་མ་བྱུང་བས་མིང་དོན་  
གཅིག་ཏུ་སྒྱུར་ནས་འཛིན་པས་བདུ་སྒྱུར་མི་ཤེས་པ་དང་། གཞུགས་  
སོགས་སྟོས་པའི་མཚན་མ་མེད་པའི་ཆོས་ཉིད་དེ་བཞིན་ཉིད་གྱི་.....  
དབྱིངས་ལ་སྟོམས་པར་ཞུགས་པའི་ཉིང་དེ་འཛིན་དང་མཚུངས་ལྷན་གྱི་  
འདུ་ཤེས་དང་། སྤྱི་དུ་ཡོད་མེད་མེད་མེད་གྱི་སྟེ་མཆེད་ལ་སྟོམས་  
པར་ཞུགས་པའི་འདུ་ཤེས་གསུམ་པོ་རིམ་པ་ལྟར་སྟོར་བཏགས་མིང་གི་  
མཚན་མ་ཤས་རྒྱུད་པ་དང་། འདུས་བྱས་དོན་གྱི་མཚན་མར་མི་  
འཛིན་པ་དང་། གསལ་བའི་མཚན་མ་ཞན་པ་ནམས་ལ་དགག་སྟེ་  
སྒྱུར་ནས་མཚན་མེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན་གྱི་མཚན་མ་གཏན་མེད་ནི་མ་  
ཡིན་ཏེ་འདུ་ཤེས་མ་ཡིན་པར་ཐལ་བའི་ཕྱིར་རོ།

འདི་ནམས་མ་གཏོགས་པ་དེ་ལས་གཞན་པའི་མིང་དོན་གྱི་མཚན་མ་  
ཅན་དང་སྟོས་པའི་མཚན་མ་ཅན་དང་། གསལ་བའི་མཚན་མ་

ཅན་གྱི་འདུ་ཤེས་ཐམས་ཅད་དོ།

མཆོའམ་མེད་པའི་འདུ་ཤེས་ནི་གོང་དུ་མ་གཏོགས་པ་གསུམ་.....  
བཤད་པ་དེ་དག་སོ།

འདི་རྣམས་པམ་ཆེར་འདུ་ཤེས་རྒྱུད་བས་བཞག་གི་མཆོའམ་མེད་ཀྱི་འདུ་  
ཤེས་ལས་མ་འདས་པའོ།

རྒྱུད་དུ་འདུ་ཤེས་ནི་འདུ་ཤེས་གང་གིས་འདོད་ཁམས་ན་སྤྱོད་པའི་  
དངོས་པོ་རྣམས་ཤེས་པ། དེ་བཞིན་དུ་འདོད་ཁམས་ལས་ཡོན་ཏན་གྱི་  
རིམ་པ་རྒྱུ་ཆེ་བས། ཁམས་འོག་མས་རང་ཡུལ་ལས་མི་ཤེས་ཀྱང་གོང་  
མས་རང་ས་དང་འོག་ས་གཉིས་ཀ་ཤེས་པས་རྒྱུ་ཆེན་པོ་འདུ་ཤེས་ནི་  
གཟུགས་ཁམས་བསམ་གཏན་བཞིན་སྤྱོད་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་ཤེས་  
པ། ཆོད་མེད་པའི་འདུ་ཤེས་ནི་གཟུགས་མེད་ཀྱི་སྒྲིམ་ཆེད་དང་པོ་  
ནམ་མཁའ་མཐའ་ཡས་དང་གཉིས་པ་རྣམས་མཐའ་ཡས་ཤེས་པ།  
གསུམ་པ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་འདུ་ཤེས་ནི་ཅི་ཡང་མེད་པའི་སྒྲིམ་ཆེད་ཤེས་  
པ་སྤྱི་དུག་ཏུ་དབྱེ་བཅོས་གསུམ་སོ།

བཞི་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་ཐུང་པོ་ལ། ངོ་བོ་དང་། དབྱེ་བ་གཉིས།

དང་པོ། འདུ་བྱེད་གྱི་སྤྱང་པོ་ནི་མདོན་པར་འདུ་བྱེད་པའི་མཆོན་ཉིད་  
 ཅན་ཏེ། སྤྱིར་རྒྱུན་རྒྱུ་མཉམ་འདུས་ཤིང་ཆོས་སྤྱི་ནི་སྤྱིར་འདུ་  
 བྱེད་དེ། སྤྱང་ལྷན་པསྤྱི་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་འདུ་བྱེད་གྱི་མཆོན་  
 ཉིད་ཡིན་ཀྱང་། འདིར་འདུ་བྱེད་སྤྱང་པོ་བཞི་ལས་གཞན། ཞེས་པ་  
 ལྟར་གསུགས་ཆོར་འདུ་ཤེས་རྒྱུ་ལས་ཀྱི་སྤྱང་པོ་བཞི་ལས་གཞན་པའི་  
 འདུས་བྱས་གྱི་རིགས་ཐམས་ཅད་སྤྱོད་པ་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་པ་ལ་བརྗོད་  
 དོ། དེ་ལ་དམིགས་པ་ལ་སེམས་མདོན་པར་འདུ་བྱེད་པའི་མཆོན་ཉིད་  
 ཅན་སེམས་དང་མཚུངས་ལྟན་གྱི་འདུ་བྱེད་སེམས་བྱུང་རྒྱུ་ཏེ།  
 སེམས་ནི་དོན་གྱི་ངོ་བོ་དང་། སེམས་བྱུང་དོན་གྱི་ཁྱད་པར་རིག་པ་སྟེ་  
 སེམས་ལྟོན་ཏེ། དེ་དང་པོ་དང་། དམིགས་པ་ལྟུང་དང་། རྒྱུ་པ་  
 འཛིན་སྟངས། དུས་ཅིག་ཅུ། རྣམ་རིགས་འདྲ་བྱུངས་མཉམ་སྟེ་  
 མིག་ཤེས་རྣམས་གཅིག་པ་ན་འཁོར་ཆོར་བའང་རྣམས་གཅིག་པ་ལྟ་བུ་སྟེ་  
 མཚུངས་པ་ལྷན་རྒྱུ་འབྲང་ཞིང་ལྟན་པ་ངོ་བོ་གཅིག་ལ་སྤྱོད་པས་  
 དབྱེ་བ་དང་། མཚུངས་ལྟན་མིན་པའི་འདུ་བྱེད་ཐོབ་པ་སྤྱོད་པས་ལྟན་  
 མིན་འདུ་བྱེད་རྒྱུ་མེད།

གཉིས་པ་ལ་མཚུངས་ལྟ་བུ་བྱེད་དང་། ལྟ་མིན་འདྲ་བྱེད་གཉིས།

དང་པོ་ལ། མདོར་བསྟན། རྒྱུ་བཤད། དོན་བསྟན་གསུམ།

དང་པོ། དེ་ཡང་སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་དང་གཅིག་ཡོད་  
ལ་ལྟ་བུ་སེམས་བརྟེན་ནས་ལྟར་འགྱུར་རོ།

གཉིས་པ་ལ་ཀུན་འགྲོ་ལྟ། དུལ་ངེས་ལྟ། དག་བ་བརྟེན་གཅིག་ ཅ  
ཉོན་རྒྱུ་དང་། ཉོན་ཉོན་ཉི་ཤ། གཞན་འགྱུར་བཞི་ནམས་ཤིས་བས་  
རང་རང་མིང་གིས་གསལ་བ་ལྟར་ལས།

དང་པོ། སེམས་བྱུང་ཀུན་འགྲོ་ལྟ་ནི། སེམས་བ་དང་། ཆོར་བ།  
འདྲ་ཤིང་། ཡིད་ལ་བྱེད་པ། རེག་པ། ལྟ་ལས་ཆོར་འདྲ་གཉིས་གོང་  
དུ་བཤད་ཅིན་ལ་དེ་དག་སེམས་བྱུང་ཡིན་ཀྱང་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱད་པོར་མི་  
བསྟན་ཉི་དེ་དག་ལོགས་སུ་བཤད་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན། ཁྱིམ་བ་  
ནམས་ཆོར་བ་བདེ་སྟུག་ལ་ཕྱོད་པའི་དབང་གིས་ཆོར་བ་དང་། རབ་  
བྱུང་ནམས་ལྟ་བུ་ཐ་དད་ལ་ཕྱོད་པའི་དབང་གིས་འདྲ་ཤིང་། དེ་

གཉིས་ཅོད་པའི་རྩ་བ་དང་འཁོར་བའི་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཐོབ་ཐུག་པའི་ཕྱིར་རོ།  
 ཞེས་ཤེས་བྱ་མཛོད་འབྲེལ་ལས་གསུངས་པ་སོགས་ཀྱི་ཕྱིར་རོ།  
 སེམས་པ་ནི་ཁབ་ལེན་གྱི་དབང་གིས་ལྷན་པ་གཡོ་བ་ལྟར་གང་གིས་  
 སེམས་རང་གི་ཡུལ་གཟུགས་སོགས་ལ་དང་པོར་གཡོ་ཞིང་འཇུག་པ་  
 རྟོག་ཅིང་གྱི་སྒྲོ་ནས་མིག་གི་འདུས་ཏེ་སེམས་པ་སོགས་རྒྱག་གོ།  
 ཡིད་བྱེད་ནི་དམིགས་པ་ལ་སེམས་ཡང་ཡང་འཛིན་ཅིང་གཏོང་བ།  
 རེག་པ་ནི་ཡུལ་དབང་ཤེས་གསུམ་འདུས་ནས་སྒྲ་བ་མེད་པའི་དབང་  
 པོའི་འཇུག་པ་ཡོངས་སུ་གཅོད་པའམ་ཤེས་པ་ཆོར་བའི་རྟོག་བྱེད་པ་སྟེ་  
 བྱེད་ལས་འདི་འོག་མ་ནས་ལའང་འབྲེལ།  
 འདི་ལྟ་སེམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འཁོར་དུ་འབྱུང་བས་ཀྱུན་འབྲེལ་ཞེས་བྱ་སྟེ།  
 སེམས་ཐམས་ཅད་ལྟུང་བ་དང་། མཚན་མར་འཛིན་པ་དང་།  
 ཡུལ་ལ་གཡོ་བ་དང་། དམིགས་པ་ལ་འཇུག་པ་དང་། གསུམ་  
 འདུས་པ་མེད་ན་དེ་དག་མི་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་ནོ།  
 གཉིས་པ། ཡུལ་རེས་བྱེད་ལྟ་ནི། འདུན་པ་མོས་པ་རྒྱག་པ་ཏིང་འཛིན་  
 ཤེས་རབ་པོ།

དེ་ལ་འདྲུག་པ་ནི། དམིགས་ཡུལ་ངེས་པ་ཅན་གྱི་གང་འདོད་པའི་  
 དངོས་པོ་ལ་དེ་དང་ལྡན་པར་བྱེད་པ་དོན་གཉིས་གྱི་སེམས་བརྩོན་...  
 འབྲུག་ཅུང་པའི་རྟོན་བྱེད་པ་སྟེ་སྟེད་པ་དང་བྱེད་པར་ཅི་ཡོད་ཅིན། དེ་  
 བྱིཆགས་པ་ཡིན་ལ་འདི་ནི་འདོད་པ་ཅན་སྟེ་ཆགས་པ་དང་བྲལ་བར་  
 འདོད་པའང་ཡོད་དོ།

མོས་པ་ནི་ཐེཾ་མེད་པར་ངེས་པའི་དངོས་པོ་ལ་དེ་ཁོན་བཞིན་ཅོ་སྟེ་  
 དུ་འཛིན་པ་གཞན་གྱིས་མི་འབྲོག་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་ནོ།

དྲན་པ་ནི་དམིགས་ཡུལ་སྤར་འདྲིས་པའི་དོན་དེ་ཉིད་མི་བརྟེན་པར་  
 ཡང་ཡང་འཆར་བས་མི་གཡོང་བའི་བརྟེན་ངས་ཀྱི་གཉིན་པོ་བྱེད་པའི་  
 ལས་ཅན་ནོ།

ཉིང་དེ་འཛིན་ནི། བདེན་པ་དང་སྟོན་ཡོན་དང་ཞི་རགས་སོགས་རང་  
 སྱིའི་མཆོན་ཉིད་བརྟག་པའི་དངོས་པོ་ལ་སེམས་ཅུ་གཅིག་པ་མཉམ་  
 བར་བཞག་ན་ཡང་དག་པ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་ཤེས་པའི་རྟོན་བྱེད་པས་  
 ཅུང་གཡོང་གི་གཉིན་པོ་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ།

ཤེས་རབ་ནི་བརྟགས་པའི་ཆོས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་བྱེད་པར་རང་སྱིའི་མཆོན་



སྒྲིབ་འོག་སྐབས་མི་འབྱེད་པའི་ལས་ཅན་ལོ།།

དོཨ་ཤེས་པ་ནི།      རང་རྒྱུ་མཆོད་དུ་བྱས་པས་བདག་གཞན་དམ་པའི་  
 ཆོས་རྒྱུ་མཆོད་དུ་བྱས་ཏེ་ཁ་ན་མ་ཐོབ་པ་ལ་འཛིན་པ་ཉེས་སྒྲོད་སྒྲུལ་པའི་  
 རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ལོ།།

སྤྲེལ་ཡོད་པ་ནི།      གང་ཟེག་དམ་པ་གཞན་ན་མ་འཛིན་ཏེ་བྱ་སྤྲེལ་བ་  
 རྒྱུ་མཆོད་དུ་བྱས་ཏེ་ཁ་ན་མ་ཐོབ་པ་ལ་འཛིན་པའི་ལས་ཅན་ལོ།།

མ་ཆགས་པ་ནི།      ཁམས་གསུམ་གྱི་སྤྱིད་པ་ནང་ཉེར་ལེན་གྱི་སྤྱད་པོ་དང་  
 སྤྱིད་པའི་ཡོ་བྱེད་ཟས་གོས་དང་ཐོར་སྐྱེགས་ལ་མ་ཆགས་པ་སྤྱི་ཆགས་  
 པས་ཀྱུན་ནས་བསྐྱང་བའི་ཉེས་སྒྲོད་ལ་མི་འཇུག་པར་བྱེད་པའོ།།

ཞེ་སྤྱད་མེད་པ་ནི།      གཞོད་པར་བྱེད་པའི་སེམས་ཅན་དང་རང་རྒྱུད་གྱི་  
 ཆོར་བ་སྒྲུག་བསྐྱེད་དང་ནད་མཆོད་སྐྱེགས་སྒྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་གནས་གྱི་  
 ཆོས་ནུས་ལ་ཀྱུན་ནས་མཁྱེར་སེམས་པ་འདྲ་གཞོད་སེམས་མེད་པ་སྤྱི་ཞེ་  
 སྤྱད་གིས་བསྐྱང་བའི་ཉེས་སྒྲོད་ལ་མི་འཇུག་པར་བྱེད་པའོ།།

གཏི་ལྷག་མེད་པ་ནི།      ཐོས་བསམ་སྒྲོལ་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་སོ་སོར་  
 བརྟགས་པའི་སྒྲོ་ནས་ཡང་དག་པའི་དོན་ལ་མ་སྒྲོལ་བ་སྤྱི་ཉེས་པ་ལ་



མི་འཇུག་པར་བྱེད་པ་ལོ།

ནུམ་པར་མི་འཆོབ་ཀྱི་ཞེས་མེད་པའི་ཆར་གཏོགས་པ་སྒྲིང་རྗེ་བའི་སེམས་  
 ཏེ་གཞན་གྱི་ལུས་དང་ཡོངས་སྒྲིང་ལ་ཐོམ་བཅའ་པའི་ལས་ཅན་གྱོ།  
 བཙུན་ལ་གྲུས་ནི་ཉེན་མོངས་ཅན་ལ་སྒྲོ་བ་སྒྲིང་པའི་སྤྱིར་ལོ་ལོ་ཡིན་ལ་  
 འདྲིར་ནི་དགོ་བའི་གནས་ལ་སེམས་མཛོན་པར་སྒྲོ་བས་འཇུག་པ་སྟེ།

སྒྲིང་ལས།

ཐོག་མར་གོ་ཆའི་བཙུན་ལ་གྲུས་དེ་ནས་ནི།

ཚུལ་བཞིན་རབ་རྒྱས་བའི་བཙུན་ལ་གྲུས་ཏེ།

མ་ཁུམ་མི་འཇུག་སའོག་མི་ཤེས་བཙུན་ལ་གྲུས།

ནུམ་པ་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱལ་ནུམ་པ་རབ་གསུངས།

ཤེས་དགོ་བའི་སྤྱོད་པ་ཡོངས་སྒྲིང་པར་བྱེད་པ་ལོ།

དེ་ལྟར་བཙུག་ཅིག་ལས་དུ་རྒྱས་ཡོད་དུ་བཏགས་ཡོད་ཡིན་ཞེ་ན།

བག་ཡོད་བཏང་སྟོམས། ནུམ་པར་མི་འཆོབ་གསུམ་བཏགས་ཡོད་

ཡིན་ཏེ། བག་ཡོད་དང་བཏང་སྟོམས། མཆགས་མི་སྤང། གཏི་

ལུག་མེད་པ་དང་། བཙུན་ལ་གྲུས་ཀྱི་ཆ་ལས་བཏགས་སོ།

ཀླུ་ཉེན་མེད་པ་ནི་བཏང་སྟོམས་ཡིན་པ་དང་།    ཀླུ་ཉེན་གྱི་.....

གཉེན་པོའི་དོན་གྱིས་བག་ཡོད་པའོ།

ནམ་པར་མི་འཆོལ་ཞེས་པ་མེད་པའི་ཆའོ།

ཞེས་ནམ་པར་གཏན་དབབ་བསྟུ་བ་ལས་གསུངས།

བཞི་པ།    མི་དག་གི་སེམས་བྱུང་ལ་ཅུ་བའི་ཉེན་མོངས་པ་དུག    ཉེ  
བའི་ཉེན་མོངས་པ་ཉི་ཤུ་ཡོད་པའི་དང་པོ་ཅུ་ཉེན་དུག་གི་མ་རིག་པ་ནི་  
རིག་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཀྱི་ཉེན་མོངས་པ་ཅན་རྟེན་ཁམས་  
གསུམ་ལ་ཡོད་པའི་ལས་དག་མི་དག་འབྲས་བུ་འདྲི་མི་འདྲི་དང་  
བདེན་པ་བཞི་དང་དགོན་མཆོག་གི་ཡོན་ཏན་ནམས་ཀྱི་ཚུལ་ཁོང་དུ་མ་  
ཚུད་ནས་མི་ཤེས་པས་སྤྱིན་ཅི་ལོག་པ་སྟེ་ཤེས་པ་མེད་ཅམ་མིན་པར་ཀླུ་  
ཉེན་ནམས་འབྱུང་བར་བྱེད་པའོ།

དེ་ཡང་མ་རིག་པས་ལོག་པར་གཏན་ལ་འབབས།    ཏྲག་བདེ་.....  
བདག་རྟུ་འཛིན་པའི་ལས་བྱེད།    ལས་འབྲས་སོགས་ལ་ཡོད་མེད་ཐེ་  
ཆོམ་སྟེ།    ཉེན་མོངས་སྟེ་བའི་ཟག་གནས་སྟེན་པ་ནི་ཆགས་སྒྲུང་སོགས་  
ཀླུ་འབྱུང་ངོ།

ལྷན་སྐྱོད་ལྷན་ལྷན་པའི་མཁའ་མཆོད་ལྷན་དེ་དག་ཡོད་པར་མི་ཤེས།  
 ལྷན་པ་ཀློག་བརྟགས་ཀྱི། ཡོད་དམ་མེད་སྐྱེས་ཐེཾ་མ་ཟ་བ་དང་  
 ལྷན་པ། མེད་སྐྱེས་ལོག་སྐྱེས་དང་ལྷན་པ། མཆོག་འཛིན་དང་  
 ལྷན་པ། ཆགས་སྐྱེས་བརྟགས་དང་ཡང་ལྷན་པ་ཡོད་དོ།  
 འདོད་ཆགས་ནི། ཁམས་གསུམ་པའི་ཟག་བཅས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ལ་  
 ཆགས་པ་སྐྱེས་པའི་སྐྱེས་པ་སྐྱེས་པར་བྱེད་པའོ།  
 འདི་ལ་འདོད་ཁམས་པའི་རྒྱུད་ཀྱི་ལུས་ལོངས་སྐྱེད་ལ་ཆགས་པས་  
 འདོད་ཆགས་ལ་འདོད་པའི་འདོད་ཆགས་དང་། ཁམས་གོང་མ་  
 གཉིས་ཀྱི་རྒྱུད་ཀྱི་རང་སའི་འདོད་ཆགས་ལ་སྐྱེད་པའི་འདོད་ཆགས་  
 ཤེས་གཉིས་སུ་ཡང་གསུངས་སོ།  
 ཁོང་སྐྱོ་བ་ནི་མི་མཐུན་པའི་སེམས་ཅན་དང་མ་ལྟ་བུ་སྐྱེས་པ་སྐྱེས་པར་  
 མཆོད་སྐྱེས་པ་སྐྱེས་པ་སྐྱེས་པ་སྐྱེས་པ་སྐྱེས་པ་སྐྱེས་པ་སྐྱེས་པ་སྐྱེས་པ་  
 བྱ་བར་སེམས་པ་སྐྱེས་པ་སྐྱེས་པ་སྐྱེས་པ་སྐྱེས་པ་སྐྱེས་པ་སྐྱེས་པ་སྐྱེས་པ་  
 གཞན་གསོད་འཆིང་སྐྱེས་པ་སྐྱེས་པ་སྐྱེས་པ་སྐྱེས་པ་སྐྱེས་པ་སྐྱེས་པ་སྐྱེས་པ་  
 ཅུ་ཉེན་ལྷན་ལས་སྐྱེས་པ་ཀློག་པར་ཡོད་པའམ་བརྟགས་ཡོད་དེ།

ཤེས་རབ་ཀྱི་ཆ་ལས་བཏགས་པ་སྟེ།      ཤེས་པ་ཉེན་མོངས་གཞན་ལྔ་  
རྩམ་ཡོད་དོ།

འདོད་ཆགས་ཁོང་སྤྱོད་མ་རིག་པ་གསུམ་ནི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་ལྔ་དང་  
ལྔ་བའི་ས་པ་འད་ཡིན། དེ་ལྟ་བུ་བདུན་ནི་ཡིད་ཀྱིས་པ་དག་ཡིན་འོ།  
འདོད་ཁམས་འདིས་ཆགས་སྤང་ཚོངས་གསུམ་དེ་ཉིད་མི་དགོ་བ་  
ཡིན་ལ། སྒོག་གཙོད་སོགས་མི་དགོ་གཞན་སྤྱི་རྒྱ་བྱེད་པས་མི་  
དགོ་བའི་རྩ་བ་ཞེས་བྱའོ།

གཟུགས་གཟུགས་མེད་ཀྱི་འདོད་ཆགས་དང་མ་རིག་པ་སོགས་ཉེན་  
མོངས་ཐམས་ཅད་སྒྲིབ་ལུང་མ་བརྟན་ཡིན་ཞིང་མི་དགོའི་རྒྱུ་མི་བྱེད་  
པས་མི་དགོ་བའི་རྩ་བ་ཞེས་མི་བྱའོ།

ད་རྒྱལ་ནི།      འདིག་ལྟ་ལ་བརྟེན་ནས་དཔེ་སྟུང་དུ་སེམས་མཐོ་བའི་རྣམ་  
པར་ཁེངས་པ་སྟེ།      སྤྱོད་སོགས་ཡོན་ཏན་ཅན་གཞན་ལ་མ་སྤྱོད་པ་  
དང་སྤྱོད་བབ་དང་ཡང་སྤྱིད་སྤྱི་མར་དན་འགྲོ་དང་བཅས་སོགས་སྤྱོད་  
བསྟུན་འབྱུང་བའི་རྟེན་བྱེད་པ་དེ་ལ་དབྱེ་ན་ད་རྒྱལ་ཙམ་དང་ཆེ་བའི་  
རྒྱལ་དང་།      ད་རྒྱལ་ལས་ཀྱང་ད་རྒྱལ་དང་།      དཔེ་སྟུང་བའི་ད་རྒྱལ་

དང་། མཛོན་པའི་ད་རྒྱལ་དང་། ཅུང་ཟད་སྟོམ་པའི་ད་རྒྱལ་དང་།

ལོག་པའི་ད་རྒྱལ་དང་བརྟུན་ཡོད་དོ།

ཐེ་ཆོམ་ནི། ཉེན་མོངས་ཅན་དམིགས་ལུལ་འཕགས་པའི་བདེན་པ་

བཞིན་དོན་ལ་ཡིད་གཉིས་ཟ་བ་སྟེ། བན་ཡོན་ལ་ཡིད་མཆིས་པས་

དེའི་དགོ་པའི་རྩོགས་ལ་མི་འཇུག་པའི་ལས་ཅན་ནོ།

ལྟ་བ་ནི་ཤེས་རབ་ཉེན་མོངས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལྟ་བ་སྟེ། ལྟ་བ་དན་པ་

ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྟེན་བྱེད་པ་ལོ།

དེ་ལྟར་ཅུ་ཉེན་རྟུག་སོ།

ལྟ་བ་དེ་ལ་དབྱེ་ན་ལྟ་སྟེ། རྒྱད་ཅིག་རེ་ལ་འཛིན་ཅིང་རྣམས་རྟུམ་

བསགས་པའི་ཆོགས་ལ་ལྟ་བ་ནི་ཟག་བཅས་ཉེ་བར་ལེན་པའི་ལུང་པོ་

ལྟ་བོ་འདི་ལ་ནམ་ཤེས་བདག་དང་གཞན་བཞིར་བདག་གི་བར་ལྟ་བ་སྟེ།

དེ་ལྟར་མོས་ཤིང་མི་སྒྲག་པའི་བཟོད་པ་དང་། དོན་རྟུག་ཉེར་བས་

འདོད་པ་དང་། རབ་རྟུ་ནམ་པར་འབྱེད་པས་སྒྲོ་སྒྲོས་དང་། དེས་པ་

ཐོབ་པས་རྟོག་པ་དང་། ཡོན་ཏན་རྟུ་འཛིན་པར་ལྟ་བ་གང་ཡིན་པ་སྟེ།

མདོ་ལས།

དགོ་སྒྲིབ་དམ།      བྲམ་ཟེ་གང་ལ་ལ་དག་བདག་དང་བདག་གིར་ཡང་  
དག་རྩེས་སྒྲིབ་བ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ནི་ཉེ་བར་ལེན་པའི་སྒྲིབ་པོ་འདི་  
དག་ལ་སྒྲིབ་པ་ཁོ་ནར་ཟད་དོ།      །ཞེས་སོ།

བྱེད་ལས་ནི་རང་རྒྱུད་ཀྱི་སྒྲིབ་བ་དན་པ་གཞན་གྱི་རྒྱེན་བྱེད་པའོ།  
མཐར་འཛིན་པའི་སྒྲིབ་བ་ནི་བདག་གམ་སྒྲིབ་པོ་སྒྲིབ་པ་ཐེར་བྱས་མི་  
འགྱུར་བ་དང་ཆད་པར་འཛིན་པ་གཉིན་པོས་མ་བཅོམ་ཡང་ཉིང་.....  
འཆོམས་སྒྲིབ་པ་མེད་པར་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པའི་ལས་གྱིས་འཁོར་བ་ལས་  
དེས་པར་འབྱུང་བ་ལ་བར་དུ་གཅོད་པའི་ལས་ཅན་ལོ།  
ལོག་པར་སྒྲིབ་པ་ནི།      ལས་རྒྱུ་འབྲས་སོགས་ཡོད་པའི་དོན་ལ་མེད་པར་  
སྒྲིབ་སྒྲིབ།      དགོ་ཅུ་གཅོད་པར་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ལོ།  
སྒྲིབ་མཆོག་འཛིན་ནི་གོང་གི་སྒྲིབ་བ་དན་པ་འཛིན་མཐར་ལོག་གསུམ་  
དང་སྒྲིབ་པའི་གནས་ཉེར་ལེན་གྱི་སྒྲིབ་པོ་སྒྲིབ་པ་སྒྲིབ་དུ་བྱུང་ནིང་.....  
མཆོདས་པ་གཞན་མེད་པས་མཆོག་དང་དམ་པར་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པ་  
མདོན་པར་ཞེན་པར་བྱེད་པའོ།

ཚུལ་བྱིས་སྐད་བརྟུལ་ཞུགས་མཆོག་འཛིན་གྱི། སྒྲིག་པ་འདྲག་ཅིང་  
 རྣམ་པར་གྲོལ་བ་མ་ཡིན་པའི་ལྷ་བ་དན་པ་སྒྲོལ་དུ་འགྲོ་བས་བྱ་བ་  
 འགའ་ཞིག་ལས་སྒྲོལ་པའི་སྤྱི་རེལ་པའི་ཚུལ་བྱིས་སྐད་སྤྱི་དང་བ་  
 ལང་ལ་སོགས་པའི་ཆ་ལྟགས་དང་། ལྷ་བ་དང་སྤྱོད་ལམ་བཟུང་  
 བརྟུང་སོགས་དམ་བཅས་པས་ལོག་པའི་བརྟུལ་ཞུགས་དང་དེའི་  
 གནས་སྤྱང་ལྷ་ལ་རྣམ་པ་འདིས་ནི་སྒྲིག་པའི་རྩི་མ་འདྲག་ ཉེན་.....  
 མོངས་པའི་འཆིང་བ་ལས་གྲོལ་འཁོར་བ་ལས་དེས་པར་འབྱིན་བྱེད་དུ་  
 ཡང་དག་པར་ལྷ་བ་སྤྱོད། དེ་འདྲའི་དལ་བ་འབྲས་བུ་མེད་པར་བྱེད་  
 པའི་ལས་ཅན་གྱི།

མཆོག་འཛིན་གཉིས་པོ་འདིས་དང་པོས་དངོས་པོའི་ཚུལ་ལ་སྤྱིན་ཅི་  
 ལོག་ཏུ་ཞུགས་པའི་ལྷ་དན་དང་། གཉིས་པས་ཐར་པའི་ཐབས་མིན་  
 པའི་ལམ་དན་པ་ལ་ཞིན་པ་ཀུན་གྱི་མཆོད་པར་བྱེད་དོ།

ལྷ་བ་ལྷ་པོ་དེ་ཐམས་ཅད་ཤེས་རབ་ཉེན་མོངས་ཅན་ཡིན་ལ། ལྷ་བ་ལྷ་  
 དང་ལྷ་མིན་ལྷ་སྤྱི་ཅན་ཉེན་བཅུ་པོ་དེ་ལས། མཆོག་འཛིན་གཉིས་དང་  
 ལོག་ལྷ་ཐེཾ་མ་བཞི་ཀུན་བརྟགས་ཡིན་ཞིང་། ལྷ་མ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་

བརྟགས་དང་ལྟོ་བྱེད་གཉིས་ཡོད་དོ།

ལྷ་པ་ཉི་ཉེན་ཉི་ཤུ་ལས། ཁྱོད་ལྟེན། ད་ལྟ་འཕམ་དུ་གཞོད་པ་.....  
བྱེད་པ་ལ་ཁོང་ཁྱོད་འཕམ་ཉི་བརྟགས་པ་སྟགས་གཞོད་པ་དངོས་སུ་.....  
ཤོམས་པར་བྱེད་པའོ།

ཁོ་ལྟེན་ལ་ལྟོ་བྱེད་ལྟེན། ཁོང་ཁྱོད་ལྟེན་གནས་སྐབས་ཀྱི་བྱེད་པ་ལ་.....  
བརྟགས་པའི་ཕྱིར་ཆར་གཏོགས་པ་སྟེ་སྒྲུང་གཞོད་པ་བྱས་པའི་བསམ་  
པ་དུས་སྟེན་དུ་མི་གཏོང་གིང་གཞོད་ལན་མ་བྱས་ན་མི་རུང་དོ་སྟེ་ལྟེན་  
ལ་ལྟོ་བྱེད་པའི་བཟོད་པར་བྱེད་པའོ།

འཆོག་པ་ནི་ཁྱོད་དང་ཁོ་ལྟེན་ལྟེན་སྟེ་ལས་མི་བཟོད་པར་ཆོག་ཅུང་  
སྟེ་བར་བྱེད་པས་དག་གི་ཉེས་པ་འཕམ་པ་དང་སྟགས་བཟང་པོ་དང་  
ལྟོ་བྱེད་པའི་གནས་པའོ།

ནུམ་པར་འཆོག་ནི་ཁོང་ཁྱོད་ལྟེན་ཆར་གཏོགས་པ། སྟེ་བཟོད་པ་མེད་  
པར་ནུམ་པར་ཐོབ་ཅུང་པའི་ལས་ཅན་ནོ།

ཕྱག་དོག་ནི་ཁོང་ཁྱོད་ལྟེན་ཆར་གཏོགས་པ་དང་སྟེ་ད་ལྟ་སྟགས་ལ་  
ཆགས་ནས་གཞོན་གྱི་ཐོས་པ་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་སྟགས་སྟེ་ཆོགས་ལ་





གསུམ་གྱི་ཆར་གཏོགས་པ་ཉེ་མོངས་དང་ཉེ་ཉེ་གྱི་སྒྲིགས་བྱེད་པའོ།  
 བྲིལ་མེད་པ་ནི། གཞུགས་མཆོད་དུ་བྱས་ཏེ་མི་དགེ་བའི་སྒྲིགས་ལ་  
 འཛིན་པ་མེད་པར་འཇུག་པ་དུག་གསུམ་གྱི་ཆར་གཏོགས་པ་ཉེ་  
 མོངས་ཀྱུན་གྱི་སྒྲིགས་བྱེད་པའོ།

འཆབ་པ་ནི་གཏི་མུག་དང་ཆགས་པའི་ཆར་གཏོགས་པ་གཞུགས་  
 བྱེད་དོར་ལ་ལེགས་པར་བསྐྱུལ་བ་ལ་མི་འཇུག་ཅིང་རང་གི་ཉེས་པ་  
 སྐྱིབ་པར་འདོད་པ་སྟེ། སེམས་འབྱེད་པ་དང་བདེ་བ་ལ་རེག་པར་མི་  
 གནས་པའི་ཉེས་བྱེད་པའོ།

སེར་སྒྲིབ་ནི་འདོད་ཆགས་ཀྱི་རྒྱུ་ལས་ཡོ་བྱེད་སྒྲིགས་ཡོད་པའམ་བདོག་  
 པའི་དངོས་པོ་ལ་དམ་དུ་འཛིན་པ་སྟེ་ཡོ་བྱེད་མི་བསྐྱེད་བར་བྱེད་པའོ།

རྒྱགས་པ་ནི་ནད་མེད་པ་དང་ལང་ཆོ་སྒྲིགས་རང་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པའི་  
 ཟག་བཅས་ཀྱི་སྒྲུབ་ཆོགས་གང་ཡང་རུང་བ་ལ་དག་འཁོར་ཆགས་  
 པའི་སེམས་ཀྱིས་རང་མགྱུས་འཕྲིགས་.....འབྱེདས་པའི་དོན་དྲོ། མཆོད།

པ་སྟེ་རྒྱལ་ནི་གཞུགས་ལ་སྟོས་པ་ཡིན་ལ། འདིར་ནི་གཞུགས་ལ་མི་  
 སྟོས་པར་རང་གི་རིགས་གཞུགས་སྒྲིགས་ཁེངས་པས། ཉེ་

མོངས་དང་ཉེ་ཉེ་བྱི་རྟོན་བྱེད་པའོ།།

མ་དང་པ་ནི་གཏི་ལུག་གི་ཆར་གཏོགས་པ་ཡང་དག་པའི་གནས་དང་  
དག་ཆོས་ལ་མི་མོས་པ་ལའོ་ལོ་ལོ་རྟོན་བྱེད་པའོ།།

ལའོ་ལོ་ནི་ཙོག་ཏུ་མི་འདུག་པར་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ལ་ཉལ་སྤྲུལ་དང་རྒྱུ་དང་པ་  
བརྒྱུད་སྤྲུལ་སྤྲུལ་སྤྲུལ་གྱི་བདེ་བ་ལྟ་བུའི་འཛིག་རྟོན་གྱི་བྱ་བ་དཔེ་བ་  
ལ་ཁོལ་ནས་དག་པའི་སྤྲུགས་ལ་མི་སྤྲོ་ཁིང་འཇུག་པ་སྤྲོད་པར་བྱེད་པ་  
བཅུ་ལྟ་བུ་གྱི་མི་མཐུན་སྤྲུགས་སོ།།

བག་མེད་པ་ནི། དུག་གསུམ་ལའོ་ལོ་དང་བཅས་པའི་རྒྱལ་པོ་དག་སྤྲུག་  
སྤྲུང་དོར་ལ་གཞུང་བ་ལྟར་མི་ལོན་པ་བག་ཡོད་པའི་མི་མཐུན་སྤྲུགས་  
རྟོ་མི་དག་འཕེལ་ཁིང་དག་པའི་གྲིབ་པའི་ལས་ཅན་ལོ།།

བརྗེད་ངས་ནི་དག་པའི་དམིགས་པ་མི་གསལ་བར་བརྗེད་པ། དཔེ་  
པའི་མི་མཐུན་སྤྲུགས་སྤྲུག་ཏུ་པའི་ཉེ་མོངས་དང་མཆོངས་ལྷན་གྱི་དཔེ་  
པ་འཆལ་བ་སེམས་གཡོང་པའི་རྟོན་བྱེད་པའོ།།

ཤེས་བཞིན་མིན་པ་ནི་ཉེ་མོངས་དང་མཆོངས་པར་ལྷན་པ་གཡོང་པའི་  
ཤེས་རབ་སྤྲོ། སྤྲོ་གསུམ་གྱི་སྤྲོད་པ་ལ་ཤེས་བཞིན་དུ་མི་འཇུག་པར་

བབ་བབ་ཏུ་འཇུག་པ་རྟེན་རྟེན་བའི་འབྲུང་བའི་རྟེན་བྱེད་པའོ།

རྒྱལ་མ་པ་ནི། གཏི་རྒྱལ་གྱི་ཆར་གཏོགས་པ་ལུས་སེམས་ལྷི་བའི་རྣམ་  
པས་དམིགས་པ་ལ་འཇུག་མི་རུས་པར་བྱང་དུ་སྒྲུང་ཅིང་སེམས་ལས་སྒྲུ་  
མི་རུང་བ་ཉོན་མོངས་པའི་རྟེན་བྱེད་པའོ།

ཚོད་པ་ནི་སྒྲེབ་ཅེ་དགོད་ལ་སོགས་པ་སྒྲུག་པའི་མཆོད་མའི་རྩེས་སྒྲུག་གས་  
པའི་འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཆར་གཏོགས་པར་སེམས་ལུལ་ལ་འཇོ་བས་ལས་  
སྒྲུ་མི་རུང་ཞིང་མ་ཞི་བར་བྱེད་པ་ནི་གནས་ཀྱི་བར་དུ་གཙོད་པའོ།

རྣམ་པར་གཡེང་བ་ནི་དུག་གསུམ་གྱི་ཆར་གཏོགས་པ་སེམས་ལུལ་ལ་  
གཡེ་ཞིང་འབྲུག་ཏེ་དགེ་བའི་དམིགས་པ་ལ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་མི་གནས་  
བར་བྱེད་པ་སྟེ། འདི་ལ་སྒྲིལ་ལ་དུ་གཡེང་བ་ལུལ་ལྷིང་སེམས་འབྲང་  
དང་། བྱང་གི་གཡེང་བ་བྱིང་ཚོད་དང་རོ་བྱུང་སོགས་དང་། མཆོད་  
མའི་གཡེང་བ་གྲགས་འདོད་སོགས་ཏེ། གནས་དཔེ་ལོ་སྒྲིལ་གཡེང་  
བ་དར་འཛིན་དང་དཔེར་འཛིན་པ། ཡིད་ལ་བྱེད་པའི་གཡེང་བ་ཐེག་  
དམའ་གྱི་རང་དོན་ཡིད་བྱེད་དང་། རང་བཞིན་གྱིས་གཡེང་བ་སྒྲོལ་ལི་  
རྣམ་ཤེས་ཀྱི་བར་ཏེ་དུག་གི་དབྱེ་བ་ཡོད་དོ།

དེ་ལྟར་ཉི་ཤུ་ནི་ཕྱི་ཆེན་གྱི་ཆུ་ར་གཏོགས་ཤིང་དེ་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་པ་  
དང་། ལྷན་ཅིག་རྒྱ་བ་དང་། རྒྱུགས་དང་མཐུན་པས་ཀྱང་ཉི་ཤུ་ཉི་  
ཆེན་གྱིས་བྱུང་།

ནུམ་པར་གཏན་དབབ་ལས། ཉི་ཆེན་ཉི་ཤུ་པར་ཚུན་མཚུངས་པར་ལྷན་  
ཚུལ། རོ་ཆེན་མེད་དང་ཁྱེད་མེད་ནི་མི་དག་གི་བསམས་ཅད་དང་.....  
མཚུངས་པར་ལྷན་པའོ།

མ་དད། ལེ་ལོ། བག་མེད། བརྗེད་དས། ནུམ་གཡེད།  
འཆལ་བའི་ཤེས་རབ་ནི་ཉི་ཆེན་མེད་པ་ཅན་གྱི་སེམས་བསམས་ཅད་དང་  
མཚུངས་པར་ལྷན་པོ།

ལྷན་པ་ནུམ་པར་ཚུན་མཚུངས་ལྷན་མིན་པོ།  
རྗེས་བཏགས་ཀྱི་བྱུང་པར་ནི། ཁྱེད་ལ་ཁྱེད་འཛིན་འཛིན་པ། ལྷན་  
དོག་ ནུམ་འཛོལ་ནི་ཁྱེད་ཁྱེད་ཆུང་ར་གཏོགས་པའི་བཏགས་ཡོད།  
སེར་སྒྲ་རྒྱགས་པ། མོད་པ། འདོད་ཆགས་ཆུང་ར་གཏོགས་བཏགས་  
ཡོད། འཆལ། རྒྱ། གཡོ། རྒྱགས་ནུམ་པ་གཏོགས་ཆུང་ར་  
གཏོགས་བཏགས་ཡོད། རོ་ཆེན་མེད་ཁྱེད་མེད། མ་དད། ལེ་ལོ།

བཞི་ཇས་ཡོད། བག་མེད་སྒྲར་བཞིན་བཀྲགས་ཡོད། བརྗེད་ངས།  
ནམ་གཤམ་ཡོད། འཆལ་བའི་ཤེས་རབ་ནི། གཏི་ལྷག་གི་ཆར་གཏོགས་  
བཀྲགས་ཡོད་དོ།

ཐུང་ལྷའི་ནམ་བཤད་ལས། ཉེ་ཉེ་ཉི་ཤུ་བཀྲགས་ཡོད་དེ་ཇས་ཡོད་  
མིན་གསུངས། རྒྱལ་པ་གཞན་འཇུག་བཞི་ལས། གཉིད་ནི་གཉིད་  
ཀྱི་རྒྱ་དལ་དུ་བ་དང་ཟས་ཟཆེ་བ་ལུན་པའི་མཆོན་མ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་  
སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་དགེ་མི་དགེ་རིགས་མི་རིགས་དུས་དུས་མིན་  
སོགས་ཀྱི་ནམ་འབྱེད་མེད་པར་སྒྲོལ་ཤིང་ཤེས་པ་ནང་དུ་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པ་  
གཏི་ལྷག་གི་ཆར་གཏོགས་པ་བྱ་བ་ཤོར་བའི་རྟེན་བྱེད་པའོ།

འབྱེད་པ་ནི། སྒྲར་བྱས་པ་ལ་ཡིད་མི་དགའ་བའི་ནམ་བས་ཡིད་ལ་  
གཅགས་པ་སེམས་གནས་པའི་བར་དུ་གཙོད་པར་བྱེད་པའོ།

རྟེན་པ་ནི། སེམས་པ་དང་ཤེས་རབ་ལ་བརྟེན་ནས་དམིགས་པའི་དངོས་པོ་  
ཀུན་རྒྱལ་བའི་ཡིད་རྟེན་བཅས་སམ་འདྲེས་འཛིན་གྱིས་དོན་བརྗེད་པ་སྟེ།  
དོན་འོལ་སྒྱུ་ཅམ་འཛིན་པ་ཕྱིད་བའི་ནམ་བཅན། རྒྱུད་རིང་པོའི་གཟུགས་  
ལ་ཁམ་མོར་དང་བྱམ་པའི་བྱེད་མ་བྱེད་པར་དེ་ཅམ་འཛིན་པ་ལྟ་བུའོ།

དབྱེད་པ་ནི་སེམས་པ་དང་ཤེས་རབ་ལ་བརྟེན་ནས་དོན་དེའི་བྱེད་པར་  
སྒྲིག་རྟེན་པའི་ཡིད་ཀྱིས་གཞིག་ནས་བཟུང་བཞིན་པའི་རྣམ་པ་ཅན་  
དེ་ལྟམ་པ་གསར་པ་མ་གསལ་པར་འཛིན་པ་ལྟ་བུའོ།།

དེ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲིང་དང་བསམ་པའི་བྱེད་པར་གྱིས་དགོ་སྒྲིག་ལུང་མ་  
བསྟན་ཅི་རིགས་པར་འགྱུར་བས་གཞན་འགྱུར་བཞི་ཞེས་བྱའོ།།

གཉིད་འགྱུར་ནི་དགོ་མི་དགོ་ལུང་མ་བསྟན་ཀྱི་དང་མཚུངས་པར་ལྷན་  
རུང་ལ། གཉི་ལུག་གི་ཆར་གཉོགས་པས་བཏགས་ཡོད་དང་། རྟེན་  
དབྱེད་ནི་དག་ཀྱི་ནས་སྒྲིང་པའི་སེམས་མཛོད་པར་འདུ་བྱེད་པའི་ཆར་  
གཉོགས་པ་དང་། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཆར་གཉོགས་པས་བཏགས་ཡོད་  
ཡིན་འོ།།

གསུམ་པ་དོན་བསྟན་པ་ནི། སེམས་བྱུང་འདི་དག་གིས་སྒྲིར་སེམས་ཀྱི་  
ས་མང་དང་། དགོ་སྒྲིག་གི་སེམས་བྱུང་རྣམས་ཀྱི་བྱེད་པར་འབྱེད་  
པའི་གཙོ་བོར་འདི་ཅུམ་གསུངས་ཞིང་གཞན་ཡང་སེམས་པ་དང་འདུ་  
ཤེས་སོགས་ཀྱི་འཛིན་སྟངས་ཀྱི་བྱེད་པར་ལས། སྒྲོ་བ་དང་མི་སྒྲོ་བ།  
དཀའ་བ་དང་མི་དཀའ་བ། བཟོད་པ་དང་མི་བཟོད་པ་སོགས་རྣམ་

གྲངས་ཤིན་ཏུ་མང་པོར་འགྱུར་བ་ཤེས་པར་བྱའོ།།

དེ་ནས་མཁོ་མཁས་དང་མཚུངས་ལྡན་གྱི་འདུ་བྱེད་དོ།།

གཉིས་པ་ལྟ་མེད་འདུ་བྱེད་ལ།    དེར་འཛོག་པའི་འཐད་པ།  
འཐད་པ་དེ་ལྟ་མེད་ལྟ་མེད་འདུ་བྱེད་གྱི་དབྱེ་བ།    དེས་མཆོའུ་ཏེ་  
ཤེས་པར་བྱ་བ་གསུམ།

དང་པོ།    མཁས་བྱུང་ལྟ་བུའི་འདུ་བྱེད་མེད་ཡང་འདུས་བྱས་སུ་ནི་  
གཏོགས་དགོས་ཤིང་བཅས་ཤེས་གང་རུང་དུ་བསྐྱུ་བར་མི་འོས་པའི་  
ཐ་སྙད་དོན་མཐུན་མི་རྟག་པ་ལྟ་བུ་སོགས་བཅས་ས་པོ་ཡིན་ན་.....  
ཤེས་པ་ལ་དེ་མེད་པར་འགྱུར་བ་སོགས་གྱི་ཆོས་ལ་མཁས་དང་.....  
མཚུངས་པར་ལྟ་བུ་པའི་འདུ་བྱེད་གྱི་ཆོས་ཡིན་པ་ཞེས་བྱའོ།།  
དེ་ལྟར་བཅས་ཤེས་ལྟ་མེད་གསུམ་གྱིས་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་  
བསྐྱུ་བར་རིག་པར་བྱ་སྟེ།    རྒྱལ་དུ་གྲུབ་པ་བཅས་པོ་འོ།།  
གསལ་ཁྲིད་རིག་པ་ཤེས་པ་འོ།།  
དེ་གཉིས་མ་ཡིན་པའི་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་ལྟ་མེད་འདུ་བྱེད་དོ།།





སེམས་བྱུང་བརྒྱལ་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་མེད་ཅིང་རེས་འགའ་བར་གྱུར་  
 བས་རྒྱུན་བརྟན་པ་ལ་ཡིན་པ་འཇུག་ཤེས་དུག་པོ་རྣམས་གནས་སྐབས་  
 སུ་འགོག་པར་བྱེད་པ་སྟེ།      སེམས་སེམས་བྱུང་ཁེགས་པའི་གནས་  
 སྐབས་དེ་ལྟ་བུ་སྟེམས་འཇུག་གི་ཁུས་པས་སྟོན་མེད་གསར་དུ་ཐོབ་ཅིང་  
 ཡང་སྟེམས་འཇུག་དེ་ལས་ལྡངས་ཏེ་འགག་པའི་སྤྱིར་སྐྱེ་འགག་ཡོད་  
 ཀྱང་དེ་བེམས་ཤེས་གང་ཡང་མིན་པའི་ཆོས་ཡིན་པས་ལྟན་མིན་འདྲ་  
 བྱེད་དུ་བཞག་གོ།

དེ་བཞིན་དུ་སྟེམས་འཇུག་དེས་འཕངས་ནས་འབྲས་བུ་ཆེ་བའི་གནས་ཀྱི་  
 བྱེ་བྲག་འདྲ་ཤེས་མེད་པའི་ལྟ་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་སྐྱེས་ནས་དེར་སྒྲུབ་ཅིང་  
 རྣམ་ཤེས་ནི་མི་འབྱུང་བས་འགོག་མི་དགོས་ལ་གཞན་བཞི་འཁོར་དང་  
 བཅས་པ་འགོག་སྟེ་སྐྱེས་མ་ཐག་འདྲ་ཤེས་ཅུང་ཟད་འབྱུང་ཡང་།      སྐྱེས་  
 ཐོབ་ཀྱིས་འབད་ཅོལ་མི་དགོས་པར་སྟོན་སྟེམས་འཇུག་གོམས་.....  
 སྟོབས་ཀྱིས་དགག་བྱ་རྣམས་ཇེ་སྒྲར་གྱུར་ནས་ས་བོན་ཉམས་པར་བྱས་  
 ཏེ་ཡུན་རིང་པོར་རང་རིགས་སྤྱི་ལ་སྐྱེད་མི་ཁུས་པར་བཀག་ནས་འཆི་  
 ཁར་འདྲ་ཤེས་སྐྱེས་ཏེ་ལོག་ལྟས་འཕོ་བར་འགྱུར་བ་འདྲ་ཤེས་མེད་པ་པ་

དང་། འགོག་པའི་སྟོམས་འཇུག་ནི་ཅི་ཡང་མེད་པའི་སྐྱེ་མཆེད་ཀྱི་  
འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བས་སྤྱི་ཕྱི་མེམས་ལས་སྤྱོད་དུ་བསྐྱོད་དེ་  
ཁམས་གསུམ་ལ་ཆགས་པ་དང་བྲལ་བས་བདག་མེད་པ་དང་ནི་  
གནས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་སྤྱོད་དུ་བཏང་བས་སེམས་བྱུང་བརྟན་པ་མེད་པ་  
ནམས་དང་བརྟན་པ་ལས་ཁ་ཅིག་སྟེ་གང་ཟག་འཕགས་པ་ཡིན་པས་  
ཉོན་ཡིད་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་ནམས་ཁེགས་པ་ལོ།

གང་ཟག་ནི་སྤྱིར་མེད་ལུས་ཀྱིས་མཛོད་དུ་བྱེད་པ་དང་། དག་  
བཅོམ་པ་གཉིས་ཀའི་ཆ་ལས་ནམ་པར་གྲོལ་བ་དང་། རང་སངས་  
རྒྱས་ནམས་སྟོམས་པར་འཇུག་པ་དང་། བྱང་སེམས་ས་དྲག་པ་ཡན་  
ཆད་ཏིང་ལེའོན་གྱིས་ཕྱལ་སྤྱང་བའི་ཆེད་དུ་སྐྱོད་ཅིག་གིས་འཇུག་ལྟར་  
བྱེད་པ་དང་། གཞན་སྤྱང་དུ་སངས་རྒྱས་ཉིད་སྟོམས་པར་འཇུག་པ་  
དང་བཞེདས་པར་སྟོན་པོ།

འདི་གསུམ་ལྷན་མེད་འདུ་བྱེད་དུ་འཛོག་པའི་སྐྱབས་ན་རྒྱུ་སྤྱི་སེམས་  
སེམས་བྱུང་འགོག་པའི་རྒྱས་པ་སྤྱར་མེད་གསར་དུ་ཐོབ་པ་དེ་ལ་གོ་  
དགོས་སོ།

བརྟུན་པ་ཀུན་གཞི་ནི་འདུ་ཤེས་མེད་པ་པ་དང་སྟོམས་འཇུག་གཉིས་  
 ཀྱིས་མི་ཁེགས་ཏེ་དེའི་དབང་གིས་རྒྱ་རྒྱུན་ཀུན་གཞིའི་ས་བོན་དང་།  
 དེ་མ་ཐག་རྒྱུན་སེམས་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཆོད་པ་སྟོམས་པར་འཇུག་  
 བའི་སེམས་ལ་སྐྱེ་ཞིང་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་ལ་སློབ་པར་གསུངས་  
 བས་སེམས་སྒྲུར་ཡང་སྐྱེ་བར་རུང་དོ།

སློབ་གྲྭ་དབང་པོ་ནི།      སེམས་ཅན་རིས་མཐུན་པར་སྟོན་གྱི་ལས་ཀྱི་དབང་  
 གིས་ཅི་ཙམ་གནས་པའི་དུས་དེས་པ་ཆོ་ཞེས་བརྗོད་པ་གང་ཡིན་པའོ།  
 སྐྱེ་བ་ནི་འདུ་བྱེད་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་རྒྱ་རྒྱུན་ཆོག་གས་པས་སྒྲུར་མ་བྱུང་བ་  
 ལས་དུལ་བྱུང་བའོ།

གནས་པ་ནི་དེའི་རིགས་འདའི་རྒྱུན་གནས་པའོ།

རྒྱ་བ་ནི་རྒྱུན་གཞན་དུ་འགྱུར་ཞིང་རྟིང་པའོ།

མི་རྟག་པ་ནི་རྒྱུན་འཛིག་པ་སྟེ་འདི་བཞི་ལ་འདུས་བྱས་སུ་མཆོན་པའི་  
 མཆོན་ཅིང་བཞི་ཞེས་བྱའོ།

མིང་གི་ཆོག་གས་ནི་ཀ་བུ་མ་ཐག་སྟོན་གྱི་དོ་བོ་ཙམ་བརྗོད་པའི་བརྗོད་པའོ།

ཆོག་གི་ཆོག་གས་ནི་ཀ་བུ་མ་ཐག་སྟོན་གྱི་དོ་བོ་དང་བྱུང་བར་སྒྲུར་ཏེ་

བུམ་པ་མི་རྟག་པ་ལྟ་བུར་སྟོན་པར་བྱེད་པའི་བླ་དུག་ས་སོ།།

ཡི་གེའི་ཚོགས་ནི་མིང་ཚོགས་གཉིས་ཀྱི་ཚུམ་གཞིར་སྟུར་པའི་ཡིག་འབྲུ་  
ཙམ་ལ་སོགས་པའོ།།

འདི་གསུམ་སྐད་གདངས་ཀྱིས་བསྟུས་ན་ཡང་ཡི་གེའི་སྒྲ་ཙམ་དང་མི་འདྲ་  
བའི་མིང་གི་སྒྲ་ས་དོན་གྱི་དོ་བོ་ཙམ་དང་། ཚོགས་གིས་ནི་ཐམས་ཅད་  
རིག་པར་བྱེད་པའི་བྱེད་པར་སེམས་ཀྱི་བདར་བརྟགས་ནས་བརྗོད་བྱེད་  
ལུང་སྟོན་པ་སོགས་ཀྱི་རྟུ་པ་ཅན་འདུ་བྱེད་ཀྱི་ཚོས་སུ་གཏོགས་པའོ།།

མདོན་པ་མདོད་ལས་བཙུ་བཞི་པོ་འདི་ཙམ་གསུངས་སོ།།

མདོན་པ་ཀུན་བརྟུས་ལས་སྟུ་མ་བཙུ་བཞི་པའི་སྟེང་དུ་སྟུ་སྟེང་སྟུ་བོ་ནི་  
འཕགས་པའི་ཚོས་ཀྱི་བྱེད་པར་གད་ཡང་མ་ཐོབ་པ་ལས་སོ་སོའི་  
དབང་གིས་འགྲོ་བ་ཐད་དུ་སྟུ་བས་དེ་སྐད་ཅིས་བྱའོ།།

འདི་ནི་བེམས་ཤེས་ལྷན་པ་ལ་བརྟགས་པའི་གང་ཟག་གི་བྱེད་བྱ་གོ།།

འདུག་པ་རྒྱ་འབྲས་ལ་བརྟགས་པའི་ཆ་མཐུན་ནི་བྱེད་པའི་རྒྱ་དང་  
འབྲས་བུ་སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་རྒྱན་མི་འཆད་པར་འདུག་པའོ།།

རྒྱ་དགེ་སྤྱི་ག་ཐད་པ་ལས་འབྲས་བུ་བདེ་སྤྱི་ག་ཐད་དུ་ཚོས་ཉིད་སྟུ་

སྐོར་དེས་པ་འི་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་ཐ་དང་པོ།

འབྱུང་འབྲེལ་བ་འི་རྒྱུ་པ་མ་འོངས་སྒྲིང་།      ཚུལ་བྲིམས་ཀྱིས་མཐོང་མི་

ལྟ་བུ་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་རྗེས་སུ་མཐུན་པོ།

མ་ཤོགས་པ་འི་རྒྱ་དེ་ག་སྒྲིང་བུ་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་རྒྱུར་བར་བྱུང་བོ།

གོ་མི་འི་རྒྱ་སྒྲུར་གྱི་ལ་འབྲས་བུ་ཕྱིས་འབྱུང་བས་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་

རེ་རེ་ནས་མི་མ་བཞིན་བྱུང་བོ།

དུས་འི་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་བྱུང་སྟེ་འགགས་པ་འདས་པའི་དུས།      མ་

བྱུང་བ་མ་འོངས་པ།      བྱུང་སྟེ་མ་འགགས་པ་ད་ལྟའི་དུས་ཏེ་རྒྱུ་དུ་

འབྱུང་བའི་ཡུན་གྱི་གནས་སྐབས་སོ།

ཡུལ་གྱི་གང་ནས་ཉི་མ་འཆར་བ་ཤར་དང་།      དེལ་མའོན་དུ་སྒྲིགས་

བའི་གཡས་འི་སྟེ།      གང་དུ་ཉི་མ་ལུབ་པ་ལུབ་དང་།      དེལ་རྒྱུ་བའི་སྒྲིགས་

སྒྲིགས་པའི་གཡོན་འི་བྱུང་དང་།      དེད་ག་གི་ཤུགས་ལས་མཆོམས་

བཞི་ཡང་བསྟན་ཏེ་སྟེང་འོག་དང་སྒྲིགས་བཅུ་པོ་ཐམས་ཅད་ན་.....

གཟུགས་ཅན་གྱིས་བསྟུས་པའི་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་ཡོད་པ་ལས་.....

བཏགས་པོ།

གྲངས་ཅི་འདྲ་བྱེད་ནུས་སེ་སེར་ཐ་དད་པ་ལ་གཅིག་བཅུ་སྟོགས་་་  
བསྐྱེད་ཏེ་བཞག་པ་ལོ།

ཆོག་ས་པ་ནི་དབང་ཤེས་སྐྱེད་པ་ལ་ཡུལ་དབང་ཡིད་བྱེད་གསུམ་་་་་  
ཆོག་ས་པ་ལྟ་བུ་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་འི་རྒྱུན་འདུས་པ་འི་གནས་སྐྱབས་ལས་སེ།

གསུམ་པ་ཉི་མ་བཞི་པོ་འདི་དག་གིས་མཆོན་ནས་གནས་བཅུ་་་་་་་་་་  
བསྟན་པ་འི་མདོར་མི་ལྟན་པ་འི་འདྲ་བྱེད་བདུན་བརྒྱ་བཀའ་སྤྱུལ་པ་  
སྟོགས་བཅས་ཤེས་ཀྱི་གནས་སྐྱབས་ལ་བཏགས་པ་འི་ཆོས་འདུས་བྱས་  
སྟེ་བསྟེན་པ་ལ་བཅས་ཤེས་གང་རུང་དུ་བསྟུར་མི་འོས་པ་དུ་མ་ཡོད་  
པ་ཤེས་པར་བྱལོ།

ལྟ་བུ་ནུས་ཤེས་ཀྱི་ཐུང་པོ་བཤད་པ་ལ་དོ་བོ་དང་དབྱེ་བ་གཉིས།

དང་པོ་ནུས་པར་ཤེས་པ་འི་ཐུང་པོ་ནི། ཡུལ་གྱི་དོ་བོ་ནུས་པར་རིག་  
ཅིང་ཤེས་པར་བྱེད་པ་འི་མཆོན་ཉིད་ཅན་ཏེ་རང་རང་གི་དམིགས་པ་འི་  
དོ་བོ་སེ་སེར་རྟོགས་པ་འི་རང་བཞིན་ནི་སེམས་སམ་ནུས་པར་ཤེས་པ་  
ཞེས་བྱལོ།

དེ་ཡང་གཞུགས་སོགས་ཆོས་རྒྱལ་གྱི་དོན་གྱི་དོ་བོ་མ་འདྲེས་པར་སོ་  
སོར་རིག་པར་བྱེད་པ་སྟེ།

གཉིས་པ་དེ་ལ་དབྱེ་བ་མིག་གི་རྒྱལ་པར་ཤེས་པ་རྒྱས་རྒྱཤེས། རྒྱ་  
ཤེས། རྒྱུ་ཤེས། ལུས་ཤེས། ཡིད་གྱི་རྒྱལ་པར་ཤེས་པའི་བར་གྱི་  
ཆོག་པ་རྒྱལ་སྟེ་བདག་སྐྱོན་མིག་གི་དབང་པོ་ལ་བརྟེན་རྒྱས་སྐྱེས་པའི་སྒོ་  
རྟོག་བྲལ་མ་འཁྲལ་བའི་ཤེས་པ་གང་གིས་དམིགས་ཡུལ་རང་ཡུལ་  
ཐུབ་མོང་མ་ཡིན་པ་གཞུགས་ཤེས་པ། མིག་ཤེས་དང་། དེ་བཞིན་རྒྱ་  
ཤེས། རྒྱུ་ཤེས། ལུས་ཤེས་རྒྱས་བདག་སྐྱོན་ཡིད་དབང་ལ་  
བརྟེན་རྒྱས་སྐྱེས་པའི་སྒོ་གང་གིས་རང་ཡུལ་མིག་སོགས་དང་ཐུབ་མོང་  
མིན་པ་ཆོས་ཁམས་དང་དེ་ལས་གཞན་པ་མིག་སོགས་དང་ཐུབ་  
མོང་བའི་གཞུགས་སོགས་གྱི་མཆོག་ཉིད་རྒྱལ་སྟེ་ཤེས་པའི་བར་དུ་  
སྟེ་སོ་སོར་སེམས་བྱུང་རྒྱལ་སྟེ་དང་ཆོར་བ་གསུམ་པོ་ཅི་རིགས་དང་  
མཚུངས་པར་ཐུབ་པ་ལོ།

སེམས་ཅམ་གྱི་མདོ་དང་བསྟན་བཅོས་ལས་ཆོག་པ་བསྟན་དུ་བཞེད་དེ།  
དམིགས་སྐྱོན་ཡུལ། བདག་སྐྱོན་དབང་པོ། དེ་མ་ཐག་སྐྱོན་སྟེ་



ལེགས་ཀྱི་ཡིད་བྱེད། རྒྱ་ཡི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་གཞི་སྟེ་བཞི་ལས་རྣམ་ཤེས་  
 རྒྱུ་སྟེ་ལོ།  
 ཡིད་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་བྱས་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལི་འཆད་པར་ངའོ་སྟེ་ལ་པའི་ང་  
 རྒྱལ་གྱིས་ཁེངས་པ་དང་ལྟན་པས་སྟོན་མེས་པ་གང་གིས། རོ་བོ་  
 བསྐྱེད་པས་ལ་ལུང་རྒྱུ་ལ་བསྟན་པ། རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་གཞི་ལི་རྣམ་ཤེས་རྒྱུ་  
 བསྟན་པའི་ཆ་ལ་དམིགས་རྣམ་འཛིན་ཆོག་པས་ལ་བདག་རྒྱུ་རྒྱུ་བ་དང་།  
 འཛིན་རྒྱུ་དེ་ལ་བསྟན་རྣམ་མེས་ཁེངས་པ་ངའོ་སྟེ་ལ་པའི་ང་རྒྱལ་དང་།  
 དེའི་དབང་གིས་བདག་ལ་དག་འཁོར་བདག་རྒྱུ་ཆགས་པ་དང་། དེ་  
 རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་བདག་རྒྱུ་མོངས་པ་ལ་འདྲེས་པའི་ལ་རིག་པ་སྟེ་ཉོན་མོངས་  
 བཞི་བོ་དང་མེས་པ་བྱུང་རྒྱུ་ལ་གྲོ་ལྟ་དང་མཆོངས་པར་ལྟན་པའི་མེས་པ་  
 དེ་ནི་བདག་མེད་དང་བདག་རྒྱུ་འཛིན་རྒྱུ་འག་ལ་བའི་སྤྱིར་འཕགས་  
 ལམ་མཛོད་རྒྱུར་དང་། ད་ལྟ་བཙམ་པས་འགོག་པའི་སྟོན་པས་འཇུག་  
 དང་། ལམ་སྤྱིར་ལི་སྟོན་པའི་ལ་གཏོགས་པར་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལི་  
 དག་ལུང་ལ་བསྟན་ཀྱི་མེས་པ་ཐམས་ཅད་དང་མཉམ་རྒྱུ་ལ་གྲོ་བ་ལ་ཉོན་  
 མོངས་པའི་ཡིད་ཅེས་བྱེད།

གུ་བ་གཞི་འོ་རྒྱལ་ཤེས་ནི།      རོ་བོ་ཐར་པ་ལ་མ་སྒྲིབ་དག་མི་དག་ར་  
 ལུང་རུ་མ་བརྟན་པ་ལ་ཁོར་གུ་བ་འཕྲོ་ལྷ་ཁོ་བ་དང་ལྟན།      ཆོར་བ་བཏང་  
 རྟོམས་པ་གང་ལ་ཆོགས་བརྟན་མཚུངས་ལྟན་དང་བཅས་པས་ཏིལ་ལ་  
 སྒྲུ་མ་འི་དྲི་བསྒྲེས་པ་ལྟར་ལུང་པོ་ཁམས་དང་སྒྲི་མཆོད་གྲིས་རང་སྒྲུང་གི་  
 བག་ཆགས་ཡོངས་སུ་བསྒྲེས་པའི་བསོད་ནམས་སོགས་ལས་.....  
 གསུམ་གྱིས་བོན་ཐམས་ཅད་པ་འཛིན་པ་སེམས་གྱི་གཞི་གསལ་རིག་  
 ཅམ་དམིགས་པ་སྒྲི་རོལ་སྣོད་དང་།      བད་ཉེ་བར་ལེན་པ་ལ་དམིགས་  
 ཤིང་རྒྱལ་པ་རིས་སུ་མ་ཆད་པ་སྟེ།      འདི་ལ་གནས་སྣོད་དང་དོན་  
 གཟུགས་སྒྲི་རོ་རིག་བྱ་དང་ལུས་སེམས་ཅན་སོ་སོའི་ལུས་སུ་སྒྲུང་བ་  
 འབྲུང་རུང་གི་བག་ཆགས་གྱིས་བོན་ཅམ་རུ་གནས་པའི་ཆ་ནས་གུ་བ་  
 གཞི་དང་།      ལེན་པའི་རྒྱལ་པར་ཤེས་པ་ཞིས་ཀྱང་བྱ།      ད་ལྟར་གྱི་  
 གནས་སུ་སྒྲུང་བ་སྣོད་གྱི་འཛིག་རྟེན་དང་དོན་རུ་སྒྲུང་བ་ཡུལ་ལྟ་དང་  
 ལུས་སུ་སྒྲུང་བ་དབང་པོ་ལྟ་པོ་འདི་ཡང་དོན་ལ་མེད་པར་མི་ལམ་གྱི་  
 སྒྲུང་བ་ལྟར་གུ་བ་གཞི་འོ་རྒྱལ་ཤེས་ཏིང་སྣོད་སོགས་དེར་སྒྲུང་བ་ཅམ་རུ་  
 ཟད་པའི་ཆ་ནས་རྒྱལ་པར་སྒྲིན་པའི་གུ་བ་གཞི་འམ་གུ་བ་གཞི་དེའི་.....

རྒྱལ་པར་ཤེས་པ་ཤེས་ཀྱང་བྱུང་།

མཛོད་ལས།

སེམས་དང་ཡིད་དང་རྒྱལ་ཤེས་གསུམ་པོ་ནི་དོན་གཅིག་ཅེས་མིང་གི་  
 རྒྱལ་གྲངས་ཙམ་དུ་བཞེད་པ་འདྲ་ཡོད་ལ། ཡང་ཀུན་བརྟུན་སོགས་  
 ལས་སེམས་ཀུན་གཞིའི་རྒྱལ་ཤེས། ཡིད་ཉེན་མོངས་པའི་ཡིད། རྒྱལ་  
 པར་ཤེས་པ་ཆོགས་དུག་གི་མིང་དུ་བཞེད་དོ།

གསུམ་པ་མུང་པོའི་རྒྱལ་གྲངས་བཅས་སྐབས་བསྟུན་ནི། དེ་ལྟར་མུང་  
 པོ་ལྷ་པོ་དེས་འདུས་བྱས་ཀྱི་དངོས་པོའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་བསྟུན་པའི་  
 སྤྱིར་ན། དེ་ལས་བརྩམས་ཏེ་འདས་མ་འོངས་དེ་ལྟར་གྱི་དུས་གསུམ་ལ་  
 སོགས་པ་རྒྱལ་གྲངས་དང་འདུས་བྱས་དང་འདུས་མ་བྱས་སོགས་ཐ་  
 རྟེན་གྱི་རྒྱལ་གཞག་མང་པོ་འབྱུང་བའི་གཞི་ཡིན་པས། མུང་པོ་ལྷ་པོ་  
 དེ་ལ་དུས་ཀྱི་གཞི་དང་གཏམ་གྱི་གཞི་དང་། མི་རྟག་པས་ཡིད་  
 འབྱུང་བའི་གནས་ཡིན་པས་དེས་པར་འབྱུང་བ་དང་བཅས་པ། རང་  
 སྤྱིད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དང་བཅས་པ་ཤེས་ཟེར་གིང་། འཛིག་ཅིང་རབ་རྒྱ་  
 འཛིག་པས་འཛིག་རྟེན་དང་། འཛིག་རྟེན་གཞིར་སྦྱར་པས་རྟེན་བའི་

གནས་དང་། རྟེན་འཛིན་སྒྲུབ་ལས་ཡོད་པའི་སྤྲིད་པ་ཁེས་ཀྱང་བྱུང་། །མ་  
འོངས་པའི་སྤྲིད་པོ་ལ་འདོད་ཅིང་དོན་དུ་གཉེར་བས་འདུན་པ་དང་། ད་  
ལྟར་བའི་སྤྲིད་པོ་ལ་མཆོག་ཏུ་འཛིན་ཅིང་ལྟག་པར་ཆགས་པས་འདོད་  
ཆགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ཉེ་བར་ལེན་པ་སྟེ་རང་གིར་བྱེད་པས་ཟག་བཅས་ཉེར་  
ལེན་གྱི་སྤྲིད་པོ་ལ་ནི། འབྲུག་ས་ཚུངས་མེགས་ཀྱིས་འཐབ་པ་དང་་་  
བཅས་པ་དང་། སྤྲིད་པོ་དེ་ལ་སྒྲུག་བསྐྱལ་དང་། ཀླུ་འབྱུང་ཁེས་  
ཀྱང་བྱུང་།

སྤྲིད་པོ་འོར་བ་ཏུ་དབྱེ་བའི་སྐྱབས་སོ།



ཐམས་ལ་མཐས་པར་བྱ་བའི་

སྐབས་གཉིས་པ།

གཉིས་པ་ཁམས་ལ་མཁས་པར་བྱ་བ་ལ།   ཁམས་བཙུག་གི་  
 རོ་བོ་རོས་བཟུང་།   ཁམས་ཀྱི་རབ་རྩ་དབྱེ་བ་བཤད།   སྐབས་  
 བསྐྱུ་བ་དང་གསུམ་གྱི་དང་པོ་ལ།   ཁམས་བཙུག་བཤད་པ།  
 ཁམས་ཀྱི་སྒྲ་དོན།   ཁམས་ཀྱི་མིང་ཅན་གཞན་འདིར་འདུ་ཚུལ་གསུམ།

དང་པོ།   ཁམས་བཙུག་གི།   བླ་རྒྱུ་ལས་ས་བོན་འཛིན་  
 པའམ་རང་གི་མཆན་ཉིད་དམ་ཉིད་སྒྲིད་འཛིན་པའི་དོན་གྱིས་ཁམས་  
 ཤེས་བྱའོ།

བཤད་མ་ཐོག་པའི་གཞུགས་ཀྱི་ཕྱད་པོ་དེ་ལས་ཁམས་བཙུག་བཞག་སྟེ།  
 གང་ཞེ་ན་མིག་གི་ཁམས་ནས་ཡུས་ཁམས་ཀྱི་བར་དབང་པོ་གཞུགས་  
 ཅན་ལྟ་དང་།   གཞུགས་ནས་རེག་བྱའི་བར་ཡུལ་གཞུགས་ཅན་གྱི་  
 ཁམས་ལྟ་སྟེ་བཙུག་འོ།

ནམ་པར་ཤེས་པའི་ཕྱད་པོ་ལ་ཁམས་བདུན་ཏེ།   མིག་གི་ནམ་ཤེས་ཀྱི་  
 ཁམས་ནས།

མདོ་ལས།

ཡིད་ནམ་པར་རྒྱ་བ་དང་པོར་བྱུང་བའི་རྗེས་སུ་འབྱང་བ་འཇལ་བ་དང་

དབྱེད་པ་གང་ཡིན་པ་འདི་ནི་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་ཤེས་  
བྱུང་། ཁྱིམ་གསུངས་པས་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཁམས་ཀྱི་བར་དྲུག་  
དང་། ཡིད་ཀྱི་ཁམས་དང་བདུན་འོ།

ཡིད་ཀྱི་ཁམས་ཤེས་པ་ཡིད་ཀྱི་དབང་པོ་སྟེ་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ཚོགས་  
དྲུག་པོ་གང་ཡང་རྒྱུད་པ་འགག་མ་ཐག་པ་དེ་ཡིད་ཤེས་སྐྱེད་པའི་དབང་  
པོ་ཡིན་འོ།

ཚོས་ཀྱི་ཁམས་ཤེས་བྱ་བ། ཚོར་བ་འདུ་ཤེས་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤུང་པོ་  
གསུམ་དང་། རྣམ་པར་རིག་བྱེད་མིན་པའི་གཟུགས་དང་འདུས་མ་  
བྱས་ཐམས་ཅད་དོ།

འདུས་མ་བྱས་ལ། གཉིན་པོས་སྔོན་བརྟགས་པས་ཉིན་མེདས་པ་  
འགོག་པ་དང་། གཉིན་པོས་སྔོན་བརྟགས་མིན་གྱིས་འགོག་པ་  
དང་། རྣམ་མཁའ་དང་གསུམ་དུ་མཛོད་ལས་བཤད། དེ་རྒྱུར་ན་ཚོས་  
ཁམས་བདུན་དུ་འདོད། ཡང་སེམས་ཅམ་པ་སོགས་ཀྱིས་དེ་བཞིན་  
ཉིད་བསྟན་ཏེ་བཞིར་བཞིད། ཀླུ་བརྟམ་སྟེ། ཚོས་ཉིད་ལ་བྱུང་མེད་  
ཀྱང་། ཚོས་ཅན་ཉིན་ཐ་དང་པའི་སྒོ་ནས་དགོ་མི་དགོ་ལུང་མ་བརྟན་གྱི་

དེ་བཞིན་ཉིད་གསུམ་དང་། འདྲ་ཤེས་མེད་པ་དང་། འཕོག་པའི་  
 སྒྲིམས་འདུག་གི་དུས་ཀྱི་སེམས་ཁེགས་པའི་གནས་སྐབས་གཉིས་ཏེ།  
 བོད་གི་གསུམ་དང་བསྒྲུབས་པས་འདུས་མ་བྱས་བརྒྱད་དུ་བཞེད་དོ།  
 དེ་ལ་སྔ་སྔར་བརྟགས་འཕོག་ནི། སྔ་སྔར་བརྟགས་པའི་ཤེས་རབས་སྔ་གས་  
 ཟག་མེད་ལམ་གྱི་རྟོགས་པ་རྒྱུད་ལ་སྒྲིམ་པའི་སྒྲོབས་ལས་རང་རང་གི་སྤང་  
 བྱ་ཉེན་མོངས་སྔོགས་གཏན་དུ་བྲལ་བའི་འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་ཆལོ།  
 བརྟག་མིན་འཕོག་པ་ནི། སྔ་སྔར་བརྟགས་པས་བག་ལ་ཉལ་གྱིས་བོན་  
 ཁེགས་པ་མིན་ཡང་སྤྱད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་མཆོང་བའི་སྒྲོབས་ཀྱིས་སྤྱེགས་  
 གང་ནུ་འབྲས་བུའི་དངོས་པོ་གང་མེད་པ་སྤྱི་ཏེ་ཡི་མགོ་ལ་རྩ་བུ་བུལ།  
 མིག་ཤེས་གཞུགས་ལ་ཡེངས་པ་ན་ནམ་ཤེས་གཞན་མ་སྒྲིམ་པ་ལྟ་  
 བུང་གཞུང་འགྲེལ་དུ་གསུངས། སྤྱེགས་གང་ན་བུམ་པ་མེད་པ་ལྟ་  
 བུ་སྔོགས་མེད་པའི་བྱེ་བྲག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་འདྲིར་འདུལ།  
 བུམ་མཁའ་ནི་གཞུགས་སུ་འཛིག་པར་རུང་བའི་མཆོན་ཉིད་མེད་ཅིང་  
 ཐོགས་བཅས་ཀྱི་གཞུགས་སྤྱི་འཛིག་སྔོགས་བྱེད་པ་ཐམས་ཅད་གོ་མ་  
 བཀགས་པའམ་གོ་འབྱེད་པ་ལ་མི་སྒྲིབ་པའོ།



དགེ་སྐྱོད་སྐྱོད་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་རང་རང་གི་དོ་བོ་དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་  
དབྱིངས་སྒྲིལ་པ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བའི་འདུས་མ་བྱས་སོ།།

རི་རྒྱུད་དུ།

ཆོས་དགེ་བ་རྣམས་ཀྱི་དེ་བཞིན་ཉིད་དེ་གང་ཞེ་ན། བདག་མེད་  
གཉིས་དང་། སྟོང་པ་ཉིད། མཚན་མ་མེད་པ་དང་། ཡང་དག་པའི་  
མཐའ་དང་དོན་དམ་པ་སྟེ། ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཀྱང་དེ་ཡིན་ལོ།།

ཅིའི་སྤྱིར་དེ་བཞིན་ཉིད་ལ་དེ་བཞིན་ཉིད་ཅེས་བྱ་ཞེ་ན། གཞན་དུ་མི་  
འགྱུར་བ་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིར་རོ།།

ཅིའི་སྤྱིར་སྟོང་པ་ཉིད་ཅེས་བྱ་ཞེ་ན། ཀླན་ནས་ཉོན་མོངས་མི་རྒྱུ་བའི་  
སྤྱིར་རོ།།

ཅིའི་སྤྱིར་མཚན་མ་མེད་པ་ཞེས་བྱ་ཞེ་ན། མཚན་མ་ཉིད་འཇིགས་པའི་  
སྤྱིར་རོ།།

ཅིའི་སྤྱིར་ཡང་དག་པའི་མཐའ་ཞེས་བྱ་ཞེ་ན། སྤྱིན་ཅི་ལྟ་མེད་པའི་  
དམིགས་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་རོ།།

ཅིའི་སྤྱིར་དོན་དམ་པ་ཞེས་བྱ་ཞེ་ན། འཕགས་པའི་ཡེ་ཤེས་དམ་པའི་

སྒྱུད་ཡུལ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་རོ།

ཅིའི་སྤྱིར་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཤེས་བྱ་ཞིན།      ཉན་ཐོས་དང་།      རང་སངས་  
 རྒྱས་དང་།      སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱུ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་རོ།  
 དག་པའི་དེ་བཞིན་ཉིད་རིམ་བཞི་དག་པ་དང་།      ལུང་མ་བསྟན་པ་  
 རྣམས་ཀྱི་དེ་བཞིན་ཉིད་རྣམས་ཀྱང་དེ་བཞིན་དུ་བཟོ།།  
 ཞེས་སོ།།

འདུ་ཤེས་མེད་པའི་ཉིད་དེ་འཛིན་ཐོབ་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་དེ་ལས་ཁམས་་་  
 གཞན་དུ་མི་གཡོ་བའམ་མི་འཕོ་བ་ནི་འདུ་ཤེས་མེད་པའི་སྟོབས་འཇུག་གོ།  
 འདུ་ཤེས་དང་ཆོར་བ་འགོག་པ་ནི་འགོག་པའི་སྟོབས་འཇུག་གོ།  
 འདི་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་སུ་མེད་དགག་གི་ཆ་འདུས་མ་བྱས་དེ་ལ་གོ་  
 དགོས་ཤིང་།      སེམས་སེམས་བྱུང་འགོག་པའི་བྱས་པའི་ཆ་དང་མ་ཡིན་  
 དགག་ཀྱུན་གཞིའི་གནས་སྐབས་ལྟར་མིན་འདུ་བྱེད་དང་།      དེ་བཞིན་  
 ཉིད་ནི་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་སོ།།

དེ་ལྟར་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིམ་ཆེད་པའི་གཟུགས་བསྟུས་པ་ལས་བྱུར་པ་སོགས་  
 ལྟ་བུ་དུ་གཟུགས་སྤང་དུ་བསྟན་པ་དང་།      ཆོར་བ་འདུ་ཤེས་འདུ་བྱེད་

གྱི་ཐུང་པོ་གསུམ་དང་། འདུལ་མ་བྱས་བརྒྱད་དེ་བཅུ་དྲུག་པོ་དེ་ལ་  
ཡིད་ཤེས་ཁོ་ཅོག་སྤྱོད་ཡུལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཆོས་ཀྱི་ཁམས་ཤེས་བྱའོ།

གཉིས་པ། དེ་ལྟར་རྟེན་མིག་གི་ཁམས་དང་། དམིགས་པ་གཟུགས་  
ཀྱི་ཁམས་དང་། བརྟེན་པ་མིག་ཤེས་ཀྱི་ཁམས་ནུས།

ན་བའི་ཁམས། སྒྲའི་ཁམས། ནམ་ཤེས་ཀྱི་ཁམས། སྒྲའི་ཁམས།  
དྲིའི་ཁམས། སྒྲ་ཤེས་ཀྱི་ཁམས། ལྟའི་ཁམས། རོའི་ཁམས། ལྟེ་  
ཤེས་ཀྱི་ཁམས། ལུས་ཀྱི་ཁམས། རེག་བྱའི་ཁམས། ལུས་ཤེས་ཀྱི་  
ཁམས། ཡིད་ཀྱི་ཁམས། ཆོས་ཀྱི་ཁམས། ཡིད་ཤེས་ཀྱི་བར་དྲུག་  
ཆོན་གསུམ་སྟེ་རྟེན་གྱི་ཁམས་དྲུག་ དམིགས་པའི་ཁམས་དྲུག་  
བརྟེན་པའི་ཁམས་དྲུག་སྟེ། བཅོ་བརྒྱད་པོ་དེ་ལས། མིག་ནུས་ཡིད་  
ཀྱི་བར་དྲུག་པོ་འདས་པ་དང་དེ་ལྟར་བའི་ཡུལ་ལ་ཉིར་སྤྱོད་འཛིན་པར་  
བྱེད་པའི་རྒྱུའམ་རིགས་སམ་ཀུན་གཞི་ལ་སྟོན་དང་དེ་ལྟར་གྱི་ལས་  
བསགས་པས་མིག་འགྲུབ་རུང་གིས་བོན་གྱི་དོན་དང་། དེ་བཞིན་དུ་  
གཟུགས་ནུས་ཆོས་ཀྱི་བར་དྲུག་པོ་གཟུང་བའི་རྒྱུའམ་རིགས་སམ་ས་

བོན་གྱི་དོན་དང་། མིག་ཤེས་ནས་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་བར་དུ་ག་པོ་ཡུལ་  
དངོས་སུ་འཛིན་པའི་རྒྱལ་པོ་རིགས་སུ་སྐྱེས་པོ་བོན་གྱི་དོན་ཏེ་ཁམས་ཤེས་  
པ་རྒྱལ་པོ་རིགས་དང་སྐྱེས་པོ་བོན་གྱི་དོན་ཅན་ལོ།།

དེ་ཡང་། ཁམས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ལ་དབང་པོ། ཡུལ་ རྒྱལ་ཤེས་ཀྱི་  
ཁམས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་གསུམ་ལས།

དང་པོ་མིག་ཁམས་ཀྱི་མཚན་ཉིད། འདས་པའི་མིག་གང་གིས་.....  
འདས་པའི་གཟུགས་མཐོང་བར་གྱུར་པ་ཉིད་སྤྱོད་བཟུང་ཟིན་པ་དང་།  
ད་ལྟ་བའི་མིག་གིས་ད་ལྟར་བའི་གཟུགས་ལ་ལྟ་བ་ཉིད་སྤྱོད་འཛིན་.....  
བཞིན་པ་དང་གཉིས་ནི་རིགས་ཀྱང་ཡིན་ལ་ཁམས་ཀྱང་ཡིན་པའི་སྐྱེས་གཞི་  
མཐུན་པར་སྒྱུར་ཞིང་། དོན་གྱི་སྐབས་སུ་སྐྱེས་པོ་བོན་གྱི་དོན་ལ་འཆད་པ་ལྟར་  
མིག་དེའི་སྐྱེས་པོ་བོན་ད་ལྟར་ཀུན་གཞིའི་རྒྱལ་ཤེས་ལ་བསགས་པ་སྐྱེ་བ་....  
གཞན་ལ་མིག་འགྲུབ་རུང་དུ་ཡོད་པ་དང་། སྤྱོད་ཀྱི་ལས་ཀྱི་བགཞགས་  
ཡོངས་སུ་སྒྲིབ་པས་བྱུང་བར་དུ་བྱས་པ། རྒྱལ་བར་སྒྲིབ་པ་ཀུན་གཞིའི་  
རྒྱལ་བར་ཤེས་པ་འདོད་གཟུགས་སུ་ཉིད་མཚན་མས་སྒྱུར་ཟིན་པ་དེ་མ་ཐག་

མིག་འགྲུབ་རུང་དུ་ཡོད་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་དག་ནི་མིག་དང་འབྲེལ་བའི་  
 ཁམས་ཤེས་བྱ་སྟེ། དེ་ལྟར་ཉེར་སྤྱོད་འཛིན་པ་དང་ས་བོན་གྱི་དོན་ཅན་  
 གཉི་གཤང་མིག་གི་ཁམས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་དང་ལྡན་པ་ཉིད་དེ། ཅན་བའི་  
 ཁམས་སོགས་ལྟག་མཁའ་དེ་ལྟར་ཏེ། ཡིད་གང་གིས་ཆོས་རྣམས་ཤེས་  
 ཟིན་དང་ཤེས་བཞིན་པ་ཉེར་སྤྱོད་འཛིན་པའི་དོན་གྱིས་དང་། དེའི་ས་བོན་  
 བསགས་པ་དང་རྣམ་པར་སྒྲིབ་པའི་ཀླུ་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་གང་ཡིན་པ་དེ་  
 བོ་ས་བོན་གྱི་ཁམས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་ཅན་ལོ།

གཉིས་པ་གཟུགས་ཁམས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་འདས་པའི་མིག་གིས་……  
 གཟུགས་གང་མཐོང་བར་གྱུར་པ་ཉེར་སྤྱོད་ཀྱི་དམིགས་པར་བརྒྱུད་  
 ཟིན་པ་རྣམས་དང་། ད་ལྟར་བའི་གཟུགས་མིག་གིས་མཐོང་བ་ཉེར་  
 སྤྱོད་ཀྱི་དམིགས་པས་འཛིན་བཞིན་པ་རྣམས་དང་། གཟུགས་དེ་ལ་  
 མིག་གི་ཁམས་ཀྱིས་དབང་བསྐྱུར་བར་བྱེད་པ་སྟེ། གདུགས་ལུབ་  
 པས་གྲིབ་མཁའ་བྱུང་བ་ལྟར་དབང་བོ་གྲུབ་པས་བྱི་རོལ་དུ་ཡུལ་གྲུབ་པ་  
 གང་ཡིན་པ་དེ་ལ། མིག་གི་དབང་བོ་ཉིད་གཟུགས་འགྲུབ་པའི་རྒྱ་  
 ཡིན་པས་ས་བོན་གྱི་དོན་ལ་ཁམས་སྤྱུབ་ཞག་པའོ།

ཡང་ན་མིག་གི་དབང་པོའི་ལོངས་སྤྱད་བྱུང་གྲུབ་པ་དེ་གཟུགས་ཀྱི་  
ཁམས་ཀྱི་མཆོད་ཉིད་དང་ལྡན་པ་ཉིད་དོ།

སྒྲ་མོགས་ལྟག་མ་ནམས་ཀྱང་དེ་ལྟར་ཤེས་པར་བྱའོ།

གསུམ་པ་མིག་གི་ནམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་ཀྱི་མཆོད་ཉིད་ནི། རྟོན་  
ནམ་གནས་བདག་རྟོན་མིག་གི་དབང་པོ་དང་། དམིགས་པའི་རྟོན་  
ཡུལ་གཟུགས་ཀྱིས་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གཟུགས་སུ་སྤྱང་བའི་  
ནམ་པར་རིག་པ་འདས་པ་དང་དེ་ལྟར་བ་གང་ཡིན་པ་དེ་དག་ནི་ཉིར་  
སྤྱོད་ཀྱི་རང་གི་མཆོད་ཉིད་འཛིན་པས་ཁམས་ཀྱི་མཆོད་ཉིད་ཅན་དང་།  
མིག་ཤེས་དེའི་ས་བོན་དེ་ལྟར་སྤྱི་ཀུན་གཞི་ལ་བསགས་པ་མ་འོངས་པ་  
ན་མིག་ཤེས་འགྲུབ་རུང་དང་། འདས་པའི་བག་ཆགས་ཀྱིས་.....  
འཕངས་པའི་ནམ་པར་སྒྲིབ་པ་ཀུན་གཞིའི་ནམ་པར་ཤེས་པ་འདོད་  
གཟུགས་སུ་ཉིད་མཆོམས་སྤྱོད་ཟེན་པ་དེ་མ་ཐག་མིག་ཤེས་འགྲུབ་རུང་  
གང་ཡིན་པ་དེ་དག་གི་སྤྱོད་པའི་ཆོན་མིག་གི་ནམ་པར་ཤེས་པའི་  
ཁམས་ཀྱི་མཆོད་ཉིད་དང་ལྡན་པ་ཉིད་དོ།

སྤྱེ་ཤེས་མོགས་ལྟག་མ་ནམས་ཀྱང་དེ་ལྟར་རིགས་པར་བྱའོ།

འདས་པ་དང་དུས་པ་སྒྲིམ་པ་ནི། ཉེས་སྤྱད་གཟུང་ཟིན་དང་འཛིན་  
 བཞིན་པ་ཁམས་སུ་བཞག་གི་མ་འོངས་པའི་ཉེས་སྤྱད་མ་བྱུང་བས་  
 འཛིན་པ་མི་འཐད་པའི་ཕྱིར་དང་། མ་འོངས་པ་བརྟེན་བའི་སྒྲིམ་སྤྱར་པ་  
 བྱིས་མཆོད་དུ་འཆད་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་ཁམས་སུ་མི་འཛིན་གོ།  
 མིག་ཡིན་ལ་མིག་གི་ཁམས་མིན་པ། དག་བཙམ་པ་ཐམས་མིག་གོ།  
 མིག་གི་ཁམས་ཡིན་ལ་མིག་མ་ཡིན་པ། སྒྲིམ་དེ་ནི་ནད་ལ་འདྲུག་པ་  
 དང་། ལུས་ལུས་སོགས་མངལ་གཏོས་མིག་མ་དོད་པའོ།  
 མིག་ཁར་བ་དང་། གཟུགས་མེད་པའི་སྒྲིམ་མིག་གི་རྒྱུའོ།  
 གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་དེ་ནི་ཁམས་མིན་པའི་གཏོས་སྐབས་ཀྱི་མིག་གཞན་འོ།  
 གཉིས་ཀ་མིན་པ་ལྟག་མེད་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་བྱུང་ན་ལས་འདས་པ་དང་།  
 གཟུགས་མེད་པར་སྒྲིམ་པའི་འཕགས་པའི་མིག་གོ།  
 མིག་དང་མིག་གི་ཁམས་ཀྱི་ལུང་བཞིན། རྩ་བ་སོགས་བཞིན་ཡང་ཅི་  
 རིགས་སུ་ཤེས་པར་བྱའོ།  
 ཡིད་གང་ཡིན་པ་ཡིད་ཁམས་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། ཡིད་ཡིན་ཡིད་ཁམས་  
 མིན་པ་དག་བཙམ་ཐམས་མི་ཡིད་དོ།

ཁམས་ཡིན་ཡིད་མིན་འགོག་སྟོམས་ལ་ཞུགས་པའི་ལོ།

གཉིས་ཡིན་དེ་མིན་གཞན་ནོ།

གཉིས་མིན་ལྟག་མེད་བྱུང་འདས་ནོ།

གསུམ་པ།    གཞན་ཡང་སྒྲིམ་བུ་ཁམས་དྲུག་པ་ཁེས་སུ་མི་རྒྱུད་ནུམ་  
མཁའ་ནུམ་ཤེས་ཀྱི་ཁམས་དྲུག་གསུངས་པ་དེ་ལུས་ཀྱི་འབྱུང་བ་ཤ་  
ཁག་རྒྱུ་དབུགས་བཞི་དང་།    རྒྱུ་གི་བུ་ག་སྟོང་པའི་ཆ་ནི་ནུམ་  
མཁའ་དང་།    རྒྱུ་ཤེས་ཀྱི་ཁམས་ཏེ་དེས་མཆོན་པའི་ཁམས་ཀྱི་མིང་  
གིས་བཏགས་པའི་དབྱེ་བ་ཁམས་མང་པོའི་མདོ་ལས།

ཁམས་དྲུག་ཅུ་ཅུ་གཉིས་སུ་གསུང་བ་སོགས་གཞན་དག་གྱུང་དོན་  
གྲིས་ཁམས་བཙུང་བརྒྱུད་དུ་མ་འདུས་པ་མེད་དོ།

གཉིས་པ་ཁམས་ཀྱི་རབ་དབྱེ་ལ།    བཤད་མ་ཐག་པའི་ཁམས་བཙུང་  
བརྒྱུད་པོ་དེ་ལ་གཞུགས་ཅན་ཡིན་མིན་སོགས་ཀྱི་རབ་ཏུ་དབྱེ་བ་ལ།  
གཞུགས་ཅན་ཡིན་མིན།    བརྟན་དུ་ཡོད་མེད།    ཐོགས་བཅས་ཐོགས་  
མེད།    ཟག་བཅས་ཟག་མེད།    ཁམས་གསུམ་ན་ཡོད་མེད་ཀྱི་



ཁྱད་པར། དགེ་སྤྱི་གཤམ་མ་བསྟན་གྱི་ཁྱད་པར། སྤྱི་དང་ནང་གི་  
 ཁྱད་པར། དེ་བཞིན་དུ་དམིགས་པ་ཅས་ནམིགས་མེད་ཀྱི། རྟོག་  
 བཅས་རྟོག་མེད་ཀྱི། རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཆོར་བས་ཟིན་མ་ཟིན། རྟག་མི་  
 རྟག་ འཛིན་པ་དང་གཟུང་བ། རྟོག་དཔྱད་དང་བཅས་མ་བཅས།  
 རྟལ་སྟན་བསགས་པ་ཡིན་མིན། གཅོད་བྱེད་བཅད་བྱ་ཡིན་མིན།  
 མཐོང་སྟོན་གྱི་སྤང་བྱ་ཡིན་མིན། སྤང་བ་གསུམ་གྱི་ཁྱད་པར། ཁར་  
 སྤང་དབང་པོའི་ཁྱད་པར་གྱི།

དང་པོ། ཁམས་བཅོ་བརྒྱད་ལས་གཞུགས་ཅན་དུ་གཏོགས་པ་དུ་  
 ཡོད་ཅེན་དབང་ལྷ་དོན་ལྷའི་ཁམས་བཅུ་དང་ཆོས་ཁམས་ཀྱི་བསྟུན་པ་  
 ལས་སྦྱར་བ་སོགས་སྟོགས་གཅིག་སྟེ་ལྷག་མ་སེམས་ཁམས་བདུན་  
 དང་། ཆོས་ཁམས་སྟོགས་གཅིག་གཞུགས་ཅན་མིན་པའོ།

གཉིས་པ། མིག་གི་ལམ་དུ་བསྟན་དུ་ཡོད་པ་ནི་གཞུགས་ཀྱི་ཁམས་  
 གཅིག་དུ། ལྷག་མ་བཅུ་བདུན་པོ་བསྟན་དུ་མེད་དོ།

གསུམ་པ། སྦྱར་གཅིག་གི་གོ་སར་གཅིག་བཀག་པར་སྒྲིབ་ཕྱོགས།

དམིགས་ཡུལ་འཛིན་པས་དེ་ལས་གཞན་འཛིན་པའི་གོགས་བྱེད་པ་  
 དམིགས་ཐོགས། མིག་གི་གཟུགས་འཛིན་པ་ན་སྒྲུལ་ཐོགས་པ་ཡུལ་  
 ཐོགས་ཏེ་གསུམ་ལས་འདིར་དང་པོ་པ་འཛུལ་ཐོགས་པ་དང་བཅས་པ་  
 བྱི་དབང་ལྟ་ཡུལ་ལྟ་སྟེ་གཟུགས་ཅན་བཅུ་ལས་ལྟ་གཟུགས་ལས་ལས་.....  
 བརྒྱད་པོ་ནམས་པ་འཛུལ་ཐོགས་པ་མེད་པའོ།

བཞི་པ། ཟག་མེད་ནི་ཁམས་ཐམ་ཡིད་དང་ཡིད་ཤེས་དང་ཚེས་...  
 ཁམས་ཀྱི་མཁས་བྱུང་ལམ་གང་ན་སྤྲོད་ཅུ་གཅིད་བྱེད་ཐམས་ཅད་ཟག་  
 མེད་དུ་བཞེད་པས། མི་རྟག་སྟག་བསྐྱེད་སྟེ་བདག་མེད་སོགས་  
 ལམ་བདེན་དུ་གཏོགས་པ་ཟག་བཅས་ཀྱི་གཉེན་པོར་གྱུར་པ་ནམས་  
 དང་འདུས་མ་བྱས་ནམས་ཡིན་ལ་དེ་ནམས་མ་གཏོགས་པའི་ཁམས་  
 ལྟ་གཟུགས་ནམས་ཉོན་མོངས་སྟེ་བའི་སྒྲོལ་འི་ཡིད་དང་རང་རིག་གིས་མཛད་ན་  
 སུམ་གྱི་སྒྲོད་ཡུལ་ཏེ་རང་རང་ལ་དེས་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་གནས་དང་  
 དམིགས་པ་དང་མཚུངས་ལྟ་གཟུགས་དབང་ཡུལ་ཤེས་པའི་ཁམས་  
 བཅོལ་པོ་ཟག་བཅས་སོ།



ལྷག་མ་ལིག་སོགས་ཀྱི་དབང་ཤེས་བརྟུ་གཉིས་ནི་ནུང་གི་རང་རྒྱུད་  
ཀྱིས་བསྐྱུས་པའོ།།

བརྒྱུད་པ། དམིགས་པ་དང་བཅས་པ་ནི་སེམས་ཁམས་བདུན་ཡུལ་  
དམིགས་ནས་འཛིན་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་དང་། ཆོས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་  
ཕྱོགས་གཅིག་སེམས་བྱུང་ནུམས་སོ།།

ལྷག་མ་ཁམས་བྱེད་བརྟུ་གཅིག་པོ་ནུམས་ཡུལ་ལ་དམིགས་པ་མེད་པའོ།།

དགྲ་པ། གྲོ་དོན་འདྲིམ་རུང་ངམ་འདྲིམ་འཛིན་གྱི་རྟོག་བཅས་ནི་ཡིད་  
དང་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་ཆ་དང་ཆོས་ཁམས་ཀྱི་ཕྱོགས་གཅིག་སེམས་བྱུང་གི་  
ཆ་རྟོག་བཅས་ནུམས་སོ།། ལྷག་མ་རྟོག་མེད་དོ།།

བརྟུ་པ། རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཆོར་བས་ཟིན་པ་དབང་པོ་ལྷ་དང་ནུང་རང་གི་  
དབང་པོའི་ཆོགས་པ་ན་ཡོད་པའི་གཞུགས་དྲི་རོའི་ག་དགྲའོ།།

ལྷག་མ་ནུམས་ནི་མ་ཟིན་པའོ།།

བརྟུ་གཅིག་པ། ཆོས་ཁམས་ཀྱི་ཕྱོགས་གཅིག་འདུས་མ་བྱས་ནུམས་

རྟེན་པ་ཡིན་ལ། གཞན་རྣམས་འདུས་བྱས་དང་མི་རྟེན་པ་ལོ།

བརྩ་གཉིས་པ། དབང་པོ་ལྷ་ནི་རང་རང་གི་ཡུལ་འཛིན་པ་ལི་རྒྱུ་མཆོད་  
ཉིད་ཀྱིས་འཛིན་པ་དང་སེམས་སེམས་བྱུང་ནི་དམིགས་པ་སྐྱེ་སྐྱེ་  
སྤང་བ་ཉིད་འཛིན་པ་དང་། གཞན་རྣམས་གཞུང་པ་ལོ།

བརྩ་གསུམ་པ། ཕྱི་ལོ་བ་ཀྱི་རྟེན་དཔྱད་གཉིས་དང་བཅས་པ་ནི་  
མིག་སྐྱེ་སྐྱེ་རྣམས་ཀྱི་ཁམས་ལྷོ།

ཡིད་ཡིད་ཁམས་སེམས་བྱུང་རྣམས་འདོད་ཁམས་པ་དང་། དང་པོ་ལི་  
དངོས་གཞི་ཅུ་པོ་པ་རྟེན་དཔྱད་གཉིས་བཅས་། བསམ་གཏུབ་  
གཉིས་པ་ཡན་ཆད་གཉིས་མེད། བསམ་གཏུབ་དང་པོ་ལི་དངོས་གཞི་  
ཁྱད་པར་ཅན་པ་རྟེན་མེད་དཔྱད་བཅས་གསུམ་ཡིད། དེ་དག་གི་  
ལྷན་པ་མིག་སྐྱེ་སྐྱེ་གཞུགས་ཅན་བརྩ་རྣམས་རྟེན་དཔྱད་མེད་པ་ལོ།

བརྩ་བཞི་པ། གཞུགས་ཅན་གྱི་ཁམས་བརྩ་ནི་རྒྱལ་ལྷན་བསམ་གསུམ་པ་ལོ།  
ལྷན་པ་ནི་མ་བསམ་གསུམ་པ་ལོ།

བཅོལ་པ། སྒྲུབ་སྒྲིལ་པ་མཆོད་སྒྲིལ་གཅིད་བྱེད་ཡིན་པ་དང་། དེས་  
ཅུན་གྱི་ཤིང་སྒྲུབ་བཅོད་བྱེད་ཡིན་པ་གཟུགས་དྲི་རིག་བཞི་ཁོ་བ་སྒྲིལ་  
གཞན་བཅུ་བཞི་པོ་མིན་ལོ།  
མེར་སྒྲིལ་པ་དང་སྒྲུབ་པ་འདྲེ་བྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་ལོ།

བཅུ་དྲུག་པ། གཟུགས་ཅན་བཅུ་དང་མིག་ཤེས་སྒྲིལ་པ་ལྟ་བུ་སྒྲིལ་  
པས་སྒྲུབ་བྱ། ཁམས་ཐ་མ་ཡིད་དང་ཆོས་དང་ནམ་ཤེས་གསུམ་ལ་  
མཐོང་སྒྲིལ་གྱིས་སྒྲུབ་བྱུ་བ་ཉ་གསུམ་ལྟ་བུ་སྒྲིལ་དང་སྒྲུབ་བྱེད་ཡིན་པ་  
ཟག་མེད་ལམ་བཤེད་དང་འབྲེལ་བ་གསུམ་དུ་ཡོད་དོ།

བཅུ་བདུན་པ། བྱུང་བ་གསུམ་གྱི་བྱེད་པར་དབྱེ་ན། ཆོ་སྒྲིལ་མའི་  
ལས་ཀྱི་ནམ་སྒྲིལ་དང་འབྲེལ་དུ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་གྱིས་སྒྲུབ་བྱེད་ལྟ་བུ་  
དབང་པོ་ལྟ་བུ།

ཤེས་པ་སྒྲིལ་པ་ལས་རང་རང་གི་རིགས་འདྲའི་སྒྲུབ་ལྟ་བུ་པ་དང་སྒྲིལ་གྱི་  
ནམ་སྒྲིལ་ལས་སྒྲིལ་པ་སྒྲིལ་པ་ལས་བདུན་དང་ཆོས་ལས་ཀྱི་སྒྲིལ་སྒྲིལ་  
གཅིག་ལུང་མ་བསྒྲིལ་གྱི་སྒྲིལ་སྒྲིལ་བྱུང་ནམ་སྒྲིལ་ལས་སྒྲིལ་པ་ནམ་སྒྲིལ་ཏེ་

ཐུབ་པ་ཤད་པ་ལྟར་ཐོག་ས་པ་མེད་པ་བརྒྱད་པ་དེའི་ཆ་ལག་ལོ།

ཐཱ་ཨ་རྒྱུ་ལོད་པས་རྩིབ་པས་སྤྲིས་པ་མིན་པ། འོན་གངགས་  
པའི་བསྟན་བཅོས་ལས།

དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གསུང་སྒྲ་གདངས་ཀྱི་མཆོན། གད་གིས་  
 འཕྲོབ་པར་འགྱུར་བ་མཉམ་པར་གྱིས། ཚོག་རྩུབ་དང་ནི་ཀྲུལ་པ་  
 བླམས་སྤང་བས། དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་མཆོན་ནི་ཕྱོབ་པར་འགྱུར།  
 ཞེས་བླམ་སྒྲིབ་ལས་སྐྱེ་བར་བཤད་པ་དང་། ལུང་ཕྱོག་ཚོགས་ལས་ཆོ་  
 དང་ལྡན་པ་སྟོན་པ་བཟང་ལྡན་གྱི་ངོ་རྒྱུན་པའང་སྟོན་སངས་རྒྱས་  
 འཁོར་བ་འཛིག་གི་མཆོད་རྟེན་ལ་དེལ་བུ་ལུལ་བ་དང་ལུ་བུག་ཏུ་  
 སྐྱེས་པ་ན་སངས་རྒྱས་འོད་སྤངས་ལ་སེམས་དད་པས་སྐྱད་སྟོན་པ་བྱུང་  
 ཉི་བརྟེན་པ་བྱས་པའི་བླམ་སྒྲིབ་ལས་བྱུང་བར་བཤད་པ་དི་ཉིད་ཞེས།  
 དབྱུངས་སྟོན་མི་སྟོན་དུ་བྱེད་པའི་རྒྱ་བ་མགྱིན་པའི་དབྱིབས་སྟོགས་  
 བླམ་སྒྲིབ་ལས་སྐྱེས་པའོ།།

འདི་ལ་ཉི་འག་བྱེ་སྤྱོད་དང་། ཁ་ཆེ་བ་འདོད་ཚུལ་རིམ་བཞིན་བསྐྱུད་པ་  
གསུམ་དང་ལྔ་ཡིན་ཅོཾ་ཟེར་ཡང་དོན་དུ་གཉིས་ཀ་ལྟར་བཤེད་གསུངས་

སྒྲུང་ནས་བྱུང་བས་དེ་ལྟར་བཤད་ཀྱི་དངོས་སུ་ཁྱིམ་ཡིན་ཏེ། འདྲོད་  
 ཅམ་གྱིས་མི་འབྱུང་བ་དང་། ཆད་ནས་མཆོམས་མི་སྦྱར་བའི་སྤྱིར་རོ།  
 འདྲི་དག་གི་ལྟ་གཤམ་གཟུགས་དྲི་རོ་རེག་དབང་པོའི་ཆོགས་པ་ན་ཡོད་  
 པ་ནམས་ལ་སྒྱུ་མཐུན་སྒྱུ་སྒྲུང་ནམ་སྒྲིབ་ལས་བྱུང་བ་གསུམ་ཡོད་ལ།  
 སྤྱིར་ལ་གྱི་ཁམས་ལྷ་གྲུ་ལ་སོགས་པ་ནམས་སྒྱུ་མཐུན་ཁོ་ན་ལས་སོ།  
 སྒྱུ་སྒྲུང་ཞེས་པ་ལུས་སྒྱུ་སྒྲུང་བའི་སྒྱུ་བཞི་ནི། ཁམས་ཀྱི་ཟས་དང་ཏིལ་  
 མར་སོགས་ལུས་ལ་བཀྲུ་ཁིང་ལག་པས་མཉེ་སྟེ་ཆུས་བཀྲུས་ནས་སྒྲུབ་  
 འཇམ་གྱིས་དྲིལ་ཁིང་སྤྱིས་པ་སོགས་ལེགས་པར་བྱ་བ་དང་། གཉིང་  
 དང་། ཏིང་པོ་འཛིན་བཞི་ལོ།

བཅོ་བརྒྱད་པ་དབང་པོའི་བྱུང་པར་ནི།

དབང་པོ་ནམས་ལ་རང་གི་ཤེས་པ་དངོས་སུ་རྟོན་པའི་བྱ་བ་ཡུལ་.....  
 རྟོག་པར་བྱེད་བཞིན་པ་ཤེས་པ་ཡུལ་ལ་སང་ཅིང་གཟུགས་ལ་རྟོག་  
 བཞིན་པའི་མིག་དབང་གི་གནས་སྐབས་ལྟ་བུ་ལ་དབང་པོ་རྟོན་བཅས་  
 དང་། དེ་ལྟ་མིན་པ་གཉིད་ལོག་པའི་མིག་དབང་ལྟ་བུ་ཡུལ་འཛིན་གྱི་



བྱ་བ་དངོས་སུ་མི་བྱེད་ཀྱང་ས་བོན་གྱི་ཁམས་འཛིན་པ་དེ་ལ་དེ་མཚུངས་  
ཤེས་བྱའོ།།

གཟུགས་ཁམས་སོགས་གོང་མའི་ལུས་ལ་འདོད་པ་སོགས་འོག་མའི་  
མིག་རྟེན་པ་མིན་ཏེ། རང་སྤྱོད་འོག་མ་ལས་བྱུང་པར་དུ་འཕགས་པ་འི་  
མིག་མཆོག་ཏུ་སྦྱར་པ་ཡིད་པའི་ཕྱིར་རོ།།

ཁམས་འོག་མའི་མིག་དབང་གིས་གོང་མའི་གཟུགས་མི་མཐོང་སྟེ་སྤྱོད་  
བའི་ཕྱིར། རྩ་བས་གོང་མའི་སྒྲིམ་མི་ཐོས་པ་འདྲ་དེ་ལྟ་བུའོ།།

འདོད་པའི་ཁམས་པས་བསྐྱེད་སྟེ་བས་ཀྱིས་ལྷན་པའི་མིག་དང་རྩ་བ་ཐོབ་བྱ།  
བསམ་གཏུན་གང་ལ་བརྟེན་པ་དེ་ཡི་སམ་བསྐྱེད་པའི་འབྱུང་བ་

ཆེན་པོ་རྒྱུར་བྱས་པའི་དབང་པོ་དུངས་པ་རང་གི་མིག་དང་རྩ་བ་འི་ཐོབ་  
ཀུན་ཏེ་ཉེ་ཀུན་དུ་འབྱུང་སྟེ། དབང་པོ་དེ་ནི་རྟག་ཏུ་གཟུགས་སོགས་

མི་མཐོང་བ་མེད་པས་རྟེན་བཅས་ཡིན་ལ། ཞུར་འོན་ལྟར་བྱའི་མཚང་  
བ་མེད་ཅིང་ཐག་རིང་བ་དང་། སྤྱོད་པའི་གཟུགས་དང་། རི་

སོགས་ཀྱིས་བསྐྱིབ་ཅིང་བར་ཆོད་པ་རྣམས་ཀྱང་མཐོང་བ་དང་ཐོས་  
པར་བྱེད་པའོ།།

དེ་ཡང་བསམ་པ་གཏུག་དང་པོའི་དབང་པོས་རང་སྒྲུང་འདོད་པའི་སྒྲུང་  
 ཡུལ་ཤེས་པ་སོགས་ཏེ་རྟེན་འདོད་ཁམས་པའི་རང་སྒྲུང་མི་མེད་གིས་  
 འདོད་ཁམས་ཀྱི་གཟུགས་མཐོང་བ་རྟེན་ཡུལ་དབང་པོ་གསུམ་ཀ་  
 མཆུངས་པ།    རྟེན་དེས་བསམ་པ་གཏུག་བཞི་པའི་མིག་སྒྲུབ་ཐམས་ཅད་འི་  
 གཟུགས་རྣམས་མཐོང་བ་དབང་ཡུལ་མཆུངས་པ་རྟེན་མི་མཆུངས་པ།  
 མིག་དེས་འདོད་ཁམས་ཀྱི་གཟུགས་བཤྲོ་བ་རྟེན་ཡུལ་མཆུངས་པ་  
 དབང་པོ་མི་མཆུངས་པ།    བསམ་པ་གཏུག་འོག་མ་གསུམ་གྱི་གཟུགས་  
 བཤྲོ་བ་གསུམ་ཀ་མི་མཆུངས་པ་སོགས་འགྲེལ།

སྒྲུང་མི་མེད་དེ་ལྟ་བུ་དག་བཅོམ་པ་ལ་ཡོད་པས་འདྲ་བྱེད་བསྒྲུང་བ་རྟེན་  
 གཉིས་པ་བར་མའི་འཛིག་རྟེན་དང་།    རང་རྒྱལ་བསེ་རུ་རྟེན་སྒྲུང་  
 གསུམ་པའི་སྒྲུང་ཆེན་པོ་དང་།    སངས་རྒྱལ་གྱི་སྒྲུང་གསུམ་གྲངས་  
 མེད་པའི་བར་དུ་གཟིགས་སོ།

སྒྲུང་མི་མེད་དེ་ཆོ་འདིར་བསམ་པ་གཏུག་བསྒྲུབ་སྒྲུང་གིས་མེད་ཀྱང་  
 འདོད་པའི་སྒྲུང་འདིར་སྒྲུབ་བསྒྲུབ་པ་སོགས་ཀྱི་རྣམས་སྒྲུབ་པ་སྒྲུབ་  
 བསམ་ཐོབ་པ་ཡོད་ཀྱང་དེས་བར་སྒྲིད་མི་མཐོང་ཞེས་བཤད་དོ།

དེ་ལ་སོགས་པ་ཁམས་གོང་ལོག་གི་དབང་པོ་དང་ཤེས་པ་འབྱུང་ཚུལ་  
སྒྲ་ཆོག་པ་ཤེས་པར་བྱལོ།

རབ་དབྱེད་སྐབས་བསྟུན། ཁམས་ཀྱི་སྐབས་སོ།



སྐྱེ་མཆིད་ལ་མཁས་པར་བྱ་བའི་

སྐབས་གསུམ་པ།



སྐྱེ་མཆོད་ཀྱི་སྐབས་ལ་བྱེད་པ་ལ། སྐྱེ་བ་སྟོན་པ་དང་། བྱེད་པ་ལ་  
 བྱེད་པ། ཞུ་བ་ལ་ཞུ་བ་ལ་སྐྱེ་མཆོད་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་བྱེད་པ་  
 གསུམ་གྱི་དང་པོ་ལ་སྐྱེ་མཆོད་བཅུ་གཉིས་དེས་བཟུང་། དེའི་དུས་  
 ཆོག་བསྟོན། དེར་ཆོས་ཐམས་ཅད་འདུ་ཚུལ། དེའི་རབ་དབྱེ་  
 གཞན་དུ་ཁ་འཕང་བ་བཞི།

དང་པོ། སྐྱེ་མཆོད་བཅུ་གཉིས་ནི།  
 མཛོད་འགྲེལ་ལས།

ཨྲ་ཡ་ཏ་འཁོར་པ་སྐྱེ་མཆོད་ཀྱི་སྐབས་ནི། ཨྲ་ཡ་ཏ་ཁོར་སྐྱེ་བའི་སྐབས་དོན་  
 ཏེ། གང་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་ནས་སྐྱེ་ཞིང་  
 མཆོད་པ་སྐྱེ་སྐྱེ་པའི་སྐབས་འགྲེལ་བའི་སྐབས་སྐྱེ་མཆོད་ཅེས་བྱའོ།  
 ཞེས་གསུངས།

མིག་གི་ཁམས་དང་མིག་གི་སྐྱེ་མཆོད་དོན་གཅིག་སྟེ། སེམས་སྐབས་  
 ཀྱི་རྣམ་གཞག་བྱུ་ཚུལ་ཅེས་པོ། དེ་བཞིན་དུ་གཞུགས་ཅན་གྱི་ཁམས་  
 བཅུ་གཉིས་དེའི་སྐྱེ་མཆོད་དང་ཆོས་ཁམས་བཅུ་དྲུག་པོ་འོད་ཀྱི་སྐྱེ་  
 མཆོད་དོ།

ནུམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་བདུན་ནི་ཡིད་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་དུ་བསྐྱུས་པའོ།  
 དེ་ལ་མིག་གི་སྐྱེ་མཆེད་དང་། གཟུགས་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་ནུས། ན་བའི་  
 སྐྱེ་མཆེད་དང་། སྒྲིའི་སྐྱེ་མཆེད་དང་། སྒྲིའི་སྐྱེ་མཆེད་དང་། རིའི་སྐྱེ་  
 མཆེད་དང་། རྩའི་སྐྱེ་མཆེད་དང་། རིའི་སྐྱེ་མཆེད་དང་། ལུས་ཀྱི་  
 སྐྱེ་མཆེད་དང་། རེག་བྱའི་སྐྱེ་མཆེད་དང་། ཡིད་དང་ཚེས་ཀྱི་སྐྱེ་  
 མཆེད་བར་བརྟུག་ཉིས་སོ།

འདི་ལྟར་མིག་གང་གིས་གཟུགས་ནུས་མཐོང་བར་འགྱུར་བ་དང་།  
 དེའི་ས་བོན་བསགས་པ་དང་། ནུམ་སྒྲིའི་ཀླུ་གཞིའི་ནུམ་ཤེས་གང་  
 ལས་སྤྱི་མ་ལ་མིག་འགྱུབ་པར་འགྱུར་བ་དེ་མིག་གི་སྐྱེ་མཆེད་ཀྱི་  
 མཆོའི་ཉིད་དེ་གཞན་ནུས་ཀྱང་དེ་བཞིན་འོ།

གཉིས་པ། དེ་ཡང་མིག་ནུས་ཡིད་ཀྱི་བར་ནང་གི་རྒྱལ་པོ་འཛིན་པར་  
 བྱེད་པ་དང་། གཟུགས་ནུས་ཚེས་ཀྱི་བར་ཕྱིའི་རྒྱལ་ནི་གཟུང་བར་བྱ་  
 བ་སྟེ། གཟུང་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་ནུས་ནུམ་ཤེས་མཆོངས་ལྡན་བཅས་ལུལ་  
 ལ་སྐྱེ་ཞིང་མཆེད་ལ་རྒྱས་པའི་སྒྲོར་གྱུར་པས་སྐྱེ་མཆེད་ཅེས་བྱའོ།

གསུམ་པ། སྤྱད་པོ་ལྷ་ས་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་བསྐྱུས་ཀྱང་འདུས་མ་  
བྱས་མ་བསྐྱུས་ལ། ཁམས་སྐྱེ་མཆེད་དུ་ནི་བསྐྱུས་པའི་སྤྱིར་འདི་  
གཉིས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་འདུའོ།

བཞི་པ། གོང་དུ་ཁམས་ཀྱི་རབ་དབྱེ་བ་ཤད་པས་སྐྱེ་མཆེད་ལ་ཡང་དེ་  
རྒྱུར་དོན་གྱིས་ཤེས་སོ།

གཉིས་པ་ཁམས་ཐ་མ་གཉིས་ལས་འཕྲོས་པའི་ཐ་སྟོད་ཀྱི་ནྱམ་གཞག་  
བསྟན་པ་ལ། ཡིད་ཤེས་ཀྱིས་ཐ་སྟོད་བྱེད་ཚུལ་སྤྱིར་བསྟན་པ། ཐ་  
སྟོད་ཀྱི་ནྱམ་གངས་གཙོ་ཆེ་བ་བྱེད་བཀུ་བ་ཤད། དེས་མཆོན་གཞན་  
ཡང་རྟོགས་པར་བྱ་བ་གསུམ་གྱི།

དང་པོ། སྐབས་འདིར་ཡིད་ཆོས་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་ལས་འཕྲོས་ཏེ་ཐ་སྟོད་  
ཀྱི་ནྱམ་གཞག་འག་འཁྱིག་བརྗོད་པ་ལ། མིག་སྟོགས་ཀྱིས་ནི་རང་  
ཡུལ་ཐུབ་མིན་གཞུགས་སྟོགས་ཤེས་པ་ཅུང་ལས་དེ་ལས་གཞན་པའི་  
སྐྱེ་སྟོགས་ཤེས་པར་མི་རུས་ཀྱང་། ཡིད་ཀྱིས་ནི་རང་ཡུལ་ཐུབ་མིན་  
ཆོས་ཁམས་ཅུང་དུ་མ་ཟད་མིག་སྟོགས་ཀྱི་ཡུལ་གཞུགས་སྟོགས་ཀྱང་

ཤེས་ཤིང་། མིག་གི་དབང་པོ་སྔགས་དབང་པོ་ལྷ་པོ་ཡང་རང་རང་གི་  
 རྒྱལ་ཤེས་རྒྱལ་ས་དང་མཉམ་དུ་ཡུལ་སྔགས་ལ་རྗེས་སུ་འགྲོ་ལྷོག་གི་  
 ཚུལ་གྱིས་ཡོད་པར་ཤེས་རུས་པས་གཞལ་བུ་ཤེས་བྱའི་ཆོས་ཐམས་  
 ཅད་ཀྱི་དོན་འཇལ་བར་བྱེད་པའི་ཡུལ་ཅན་ཤོ།།

ཤེས་བྱའི་ཡུལ་ཅན་པོ་དེར་མ་ཟད་ནད་དུ་རང་གི་ཤེས་པའི་རྒྱད་གཅིག་  
 གིས་བསྐྱུས་ཤིང་རང་གིས་རང་རིག་པའི་སྤྱིར་བ། ཡིད་ཤེས་ལ་རྟོག་  
 བཅས་དང་རྟོག་མེད་གཉིས་ཡོད་པའི་རྟོག་མེད་ཀྱི་ཤེས་པའི་ཡུལ་དུ་ནི་  
 མིག་སྔགས་སྒྲིལ་འཁྱེད་ཤེས་པ་དང་། ཡིད་རང་དང་བཅས་པ་ཡང་  
 འཇུར་བས་ན་ཡིད་ནི་ཆོས་ཀྱི་ལྷན་ཀྱི་ཡུལ་ཅན་ཡིན་ལ། དེའི་སྤྱིར་བ་  
 ཡིད་སྒྲི་དོན་འདྲེས་འཛིན་གྱི་རྟོག་པ་དང་བཅས་ཀྱིས་ནི་གཟུགས་  
 སྔགས་སྤྱི་དང་དབང་སྔགས་ནད་གི་ཤེས་བྱའི་ཆོས་སྔོན་གྱི་ཐམས་ཅད་  
 ལ་དེ་དང་དེའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་རྒྱལ་གཞལ་བྱེད་དུ་རྒྱུད་ཤིང་། ཐ་སྙད་ཀྱི་  
 ཚུལ་དེའི་སྒྲི་རྒྱལ་ཤེས་བྱའི་ཆོས་རྒྱལ་ས་ཀྱི་སྤང་དོར་ལ་མ་ཆོངས་པར་  
 འཇུར་ཤོ།།

དེས་ན་ཡིད་ནི་སྤྱི་ནད་གི་ཆོས་ཀྱི་ལྷན་ཀྱི་འཇལ་བྱེད་དམ་ཡུལ་ཅན་དང་།



ཤེས་བྱའི་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་དོན་གྱི་དོ་བོ་དང་། བྱུང་བར་སོགས་ཤེས་པར་  
བྱེད་པ་དང་། སྤང་དོར་སོགས་ལ་འཇུག་ལྷོག་བྱེད་པ་བོ་ཡིན་ལ།  
གཙོ་བོ་ཡིད་དེ་དགོན་པ་ཤེས་པ་གཞན་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཡང་དགོ་  
བ་སོགས་དང་། ཡིད་དེའི་ལྟ་འདོད་སོགས་ཀྱིས་ཡིད་བྱེད་ཡོད་མེད་  
ཀྱི་དབང་གིས་མིག་སོགས་ཀྱི་ཤེས་པ་གཞན་རྣམས་གཟུགས་སོགས་  
ཡུལ་ལ་འཇུག་པའམ་ལྷོག་པར་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་སྤྱིར་ཡིད་ནི་.....  
གཙོ་འམ་རྒྱལ་བོ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཏེ།  
བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་མདོ་ལས།  
ཐ་སྟོན་སྤང་དོར་སོགས་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྔོན་དུ་ལས་དེ་ཀྱུན་ནས་  
སྤང་བྱེད་ཀྱི་ཡིད་རང་ཉིད་འགྲོ་སྟེ་ཡིད་ནི་གཞལ་བྱ་སོགས་ལ་.....  
འཇུག་པ་ལྷུང་བས་ཤིན་ཏུ་མགྲོགས་པ་ཡིན་ཁིང་ཡིད་ནི་དགོ་མི་དགོ་  
སོགས་ལ་དབང་བསྐྱུར་བར་བྱེད་པས་གཙོ་བོ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་དོ།

གཉིས་པ་ལ་རྟོག་བཅས་རྟོག་མེད་དང་། དེའི་ཡུལ་གྱི་བྱུང་བར་  
དབྱེད་དང་བསྐྱུ་བ། སྤྱི་དང་བྱེད་བྱུག་རྣམས་ཡོད་དང་བཏགས་ཡོད།

སྒྲིབ་འཇུག་དང་སྒྲིབ་འཇུག་ ལུལ་དང་ལུལ་ཅན། འགལ་འབྲེལ།  
མཚན་མཚན་གཞི་གསུམ། ཚེས་ཚེས་ཅན། བརྗོད་བྱ་རྗོད་བྱེད།  
ཤེས་བརྗོད་འཇུག་གསུམ་སྒྲིབ་བྱེད་བྱེད་གཉིས་ལས།

དང་པོ། དེའི་སྤྱིར་བཏགས་པར་བྱེད་པ་པོ་ཐམས་ཅད་ནི་སློ་དང་།  
གང་ཞིག་ཤེས་པར་བྱ་བའི་ཡུལ་ཐམས་ཅད་ཆོས་སྐུའདུའོ།

ཤེས་བྱེད་ཀྱི་སྒོ་དེ་ལ་མིག་ཐོག་སྒྲོ་ལཱ་ལྟ་བུ་དེ་ལྟར་ཐོག་སྒྲོ་ལ་  
 གྲུབ་ཏུ་སྒྲོ་དོན་འདེམ་རུང་ངམ་འདེམ་འཛིན་མེད་པས་རྟོག་མེད་ཡིན་ལ།  
 ཡིད་ལ་རྟོག་པ་དང་བཅས་པ་དང་རྟོག་པ་མེད་པ་གཉིས་ཡོད་དོ།

གཉིས་པ། དེ་ལ་ཡིད་རྟོག་མེད་གྱི་ཤེས་པ་འི་ཡུལ་རང་གི། ཡུལ་རྒྱ་  
གར་ནག་སོགས་དང་། རྩམ་འདས་པ་དང་མ་འོངས་པ། རྣམ་པ་  
གསེར་བྱམ་དང་ཟངས་བྱམ་སོགས་གྱི་བྱུང་པར་གཞན་དང་མ་འདྲེས་  
པ། སྐད་ཅིག་མ་རང་རྩམ་གྱི་ཡུལ་རྩམ་གཞན་སྐབས་དེར་ཡིད་པ་འི་  
རྩ་བྱམ་ལྟ་བུའི་རང་མཚན་མིང་གི་སྒྲ་དང་དངོས་སྟུན་པ་རྩ་ཡང་འདྲེས་  
སྟུམ་བུ་དང་བཤོ།



བེམས་སྒྲུབ་པོ་དང་ཤེས་པ་དང་ལྷན་མིན་འདྲུབ་ཅིང་དེ་གསུམ་དུ་དབྱེ་བ་ལྟ་  
བུའི་སྒྲུབ་པའི་ཐ་སྟེན་དང་། བེམས་ཤེས་ལྷན་མིན་གསུམ་པོ་དེ་དག་  
གོང་མ་དངོས་པོའི་ཆོས་སྒྲུབ་སྒྲུབ་པ་དང་། དངོས་དངོས་མེད་ཤེས་བྱ་  
སོགས་གོང་མར་བསྒྲུབ་བསྒྲུབ་པའི་ཐ་སྟེན་དང་།

བཞི་པ། ཡང་ཤེས་བྱ་ནི་དངོས་དངོས་མེད་དང་དངོས་པོ་ནི་བེམས་པོ་དང་  
ཤེས་པ་སོགས་ཀྱི་སྒྲིམ་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་སྒྲིའི་ཐ་སྟེན་དང་། དངོས་དངོས་མེད་  
དང་བེམས་པོ་སོགས་ནི་དེའི་བྱེ་བྲག་ཡིན་པ་བྱེ་བྲག་གི་ཐ་སྟེན་དང་།

ལྔ་པ། ཡང་མིང་དང་རྟོག་པས་བརྟགས་པ་ཙམ་ལ་ལྷི་ལྷོས་པར་ཆོས་  
གང་ཡང་རང་ཉིད་རྣམས་སྒྲུ་ཡོད་པ་སྟོན་པོ་ལྟ་བུ་རང་མཆོག་དང་། དེ་  
ལྟར་རྣམས་སྒྲུ་མེད་ཀྱང་བརྟགས་པ་ཙམ་གྱིས་ཡོད་པ་སྒྲིེད་པ་གང་ཟག་  
ལ་སོགས་པ་ལྟ་བུ་བརྟགས་ཡོད་དེ།

ཀུན་བརྟུས་ལས།

དབང་པོའི་སྒྲིད་ཡུལ་བརྗོད་པ་དང་། དེ་ལས་གཞན་པ་ལ་ལྷི་ལྷོས་པ་  
ནི་རྣམས་སྒྲུ་ཡོད་པ་ལོ། །ཐམས་ཅད་ཀྱང་རྣམས་སྒྲུ་ཡོད་པ་ལོ། །

བདག་ལ་ཇམ་སྐྱུ་མ་དོན་ཞེན་སྤང་སྤྱིར་ཇམ་སྐྱུ་ཡོད་པར་བརྟག་གོ།  
 དབང་པོའི་སྤྱོད་ལུལ་བརྗོད་པ་དང་། དེ་ལས་གཞན་ལ་ལྟོས་པ་དང་  
 བཅས་པ་བརྟག་ས་ཡོད་དོ། །ཐམས་ཅད་ཀྱང་བརྟག་ས་པས་ཡོད་  
 པའོ། །བདག་ལ་བརྟག་ས་པར་མ་དོན་ཞེན་སྤང་བའི་སྤྱིར་རོ། །ཀླུ་  
 བས་ཉོན་མོངས་པར་འགྱུར་བའི་དམིགས་པ་ནི་ཀླུ་རྗེ་བུ་ཡོད་པའོ། །  
 ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཀླུ་རྗེ་བུ་ཡོད་པའོ། །བདག་ཀླུ་ཉོན་གྱི་རྒྱུར་  
 ཞེན་པ་སྤང་སྤྱིར་རོ། །དོན་དམ་པར་ཡོད་པ་ནི་རྣམ་པར་དག་པར་  
 འགྱུར་བའི་དམིགས་པ་ནི་དོན་དམ་པར་ཡོད་པའོ། །ཐམས་ཅད་ཀྱང་  
 དོན་དམ་པར་ཡོད་པའོ། །བདག་ལ་རྣམ་པར་དག་པའི་རྒྱུར་མ་དོན་  
 ཞེན་སྤང་བའི་སྤྱིར་རོ། །ཤེས་བྱ་ནི་གཞུགས་སོགས་གཞི་ལྡོ། །  
 གང་དུ་ཉོན་མོངས་པ་དང་རྣམ་བྱ་དང་། གང་ཀླུ་བྱ་དང་།  
 གང་གིས་ཀླུ་བྱ་དང་། དེའི་གནས་སྐབས་དང་། རྣམ་བྱ་དང་གང་  
 ཡིན་པ་དེའི་དབང་དུ་བྱས་ནས། ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཤེས་པར་བྱ་བ་དག་  
 གོ། །ཞེས་གསུངས་པ་རྟེན།  
 ཇམ་བརྟག་ས་གྱི་ཐ་སྟོན་དང་།

དུག་པ་རྟོག་མེད་གྱི་ཤེས་པ་རྣམས་ཡུལ་གྱི་རང་མཆོད་སྒྲུང་བའི་སྒྲོ་  
 བླ་རྩལ་རྣམས་ལ་འཇུག་པ་དང་། ཡིད་རྟོག་བཅས་གྱིས་ཅི་རང་  
 ཡུལ་དེ་མིན་པའི་ཆོས་གཞན་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་བསལ་བས།  
 གཞན་སེལ་ལམ་རྣམ་བཅད་དམ་རང་མིན་གཞན་དང་རང་གི་རིགས་  
 འདྲ་ལས་ཀྱང་ལྡོག་པས་གཉིས་ཆོགས་ཏེ་ཤིང་ལམ་མཆོད་ན་ཅན་དན་  
 དེ་ཉིད་དངོས་པོ་གཞན་མེ་ཆུ་བུམ་སྒྲུབ་སོགས་ལས་ལྡོག་པ་དང་།  
 རང་གི་རིགས་འདྲ་ཤ་པ་དང་ཤུག་པ་སོགས་ལས་ཀྱང་ལྡོག་པས་  
 ལྡོག་པ་གཉིས་ཆོགས་གྱིས་གཞན་ལས་ལྡོག་པའི་སྒྲོ་བླ་ཅན་དན་ཏུ་  
 བརྟགས་པ་ལྟ་བུ་རྣམས་ལ་སེལ་བས་འཇུག་པ་ཡིན་ཞིང་། གཞན་  
 སེལ་དེ་འདྲའི་རྒྱུ་མཆོད་གྱིས་བརྟགས་པ་དེ་ལ་ཅི་ལྡོག་པ་ཞེས་བྱའོ།  
 དེ་ལྟའི་གཞན་སེལ་དེ་ལ་ཡང་དོན་རང་མཆོད་མེའི་ཆ་བཟླ་བུ་དེ་རང་མིན་  
 རིགས་མི་མཐུན་པ་དང་མཐུན་པ་གཞན་མཐའ་དག་ལས་ལོག་པའི་ངོ་བོར་  
 རང་བཞིན་གྱིས་གནས་པའི་ཆ་རྣམས་ཅི་དོན་རང་མཆོད་གྱི་གཞན་སེལ་ཞེས་  
 བྱ་བ་དང་། དོན་གྱི་གཞན་སེལ་བ་དེ་དང་མཐུན་པར་དེ་བཞིན་ཏུ་འཛིན་  
 པའི་བློ་དེ་ལ་བློ་ཡི་གཞན་སེལ་ཞེས་བྱ་སྟེ་གཉིས་ཡོད་དོ།



དང་། རྗེས་དཔག་ཚད་མ་ལ་མ་བརྟེན་པའི་ཡིད་དཔྱོད་པ་ལྷུས་གྱི་  
 ཁྱོེ་བ་རྟིང་བ་ལྟ་བུ་ལ་ཆུ་ཡོད་དམ་མེད་སྟུང་བ་ལྟ་བུ་གཉིས་ནི་རང་  
 གཤམ་གྱི་ཡིད་ཤེས་ལ་ཡོད་དེས་མེད་དེས་ལྟ་བུའི་ཐག་ཚད་གྱི་དེས་པ་  
 འདྲེན་མི་རུས་པའི་ཆོས་མཛྙགས་པར་བཞག་པའོ།

ལོག་པར་རྟོག་པ་ནི་སྤྱི་བ་ཅི་ལོག་ཏུ་འཛིན་པ་སྟེ་ཐོ་ཡོར་ལ་མི་དང་...  
 ཐག་པ་ལ་སྒྱུལ་དུ་འཛིན་པ་ལྟ་བུའོ།

ཐེ་ཚོ་མ་ནི་སྤྱི་བ་གཉིས་སུ་འདྲུག་པ་སྤྱོད་གས་སམ་ཆ་མ་ཆོད་དེ་ཐག་...  
 རིང་གི་གཟུགས་ལ་བུམ་པ་དང་ཁམ་ཐོར་གང་ཡིན་ཆ་མ་ཆོད་པ་ལྟ་བུའོ།

ཡང་དག་པར་རྟོགས་པ་ལ་འདྲ་སྒྲུབ་མཛོད་སྟུང་མ་ཆོད་དེ་རྗེས་དཔག་  
 ཚད་མ་གཉིས་ཏེ། མཛོད་སྟུང་ལ་འདྲ་བ་དག་རྒྱུན་མིག་དབང་ལས་

སྒྱུས་པའི་རྟོག་བྲལ་མ་འབྲུལ་བའི་ཤེས་པས་གཟུགས་མཛོད་སྟུང་དུ་  
 མཐོང་བ་ལྟ་བུ་དབང་པོའི་མཛོད་སྟུང་དང་། བདག་རྒྱུན་ཡིད་.....

དབང་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྱུས་པའི་རྟོག་བྲལ་མ་འབྲུལ་བའི་ཤེས་པ་ཡིད་གྱི་  
 མཛོད་སྟུང་དང་། བདག་རྒྱུན་གི་རྟུག་གི་རྣལ་འབྱོར་ལ་བརྟེན་ནས་

སྒྱུས་པའི་རྟོག་བྲལ་མ་འབྲུལ་བའི་ཤེས་པའི་མཛོད་སྟུང་དུ་གྱུར་པ་རྣལ་





བརྗོད་ལ།    དེ་ལྟར་ཡུལ་ཡུལ་ཅན་ནམ་གཞལ་བྱ་འཇལ་བྱེད་གྱི་  
ནམ་པར་བཞག་པ་དང་།

བརྒྱད་པ།    ཡང་འགལ་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཅན་གྱི་ནམ་གཞལ་ལ།  
ཕན་ཚུན་འགལ་བ་ནི།    སྒོ་འགལ་དོན་འགལ་གཉིས་ཏེ་རིགས་འདྲའི་  
རྒྱུན་ཕན་ཚུན་ནུས་མཚུངས་སུ་དུས་ལྟར་ཅིག་ཏུ་མི་འགྲོགས་པ་ལྟར་  
ཅིག་མི་གནས་འགལ་གྱི་མཆོད་ཉིད་ཡིན་ཅིང་འདིའི་འགལ་ཟླ་དངོས་  
པོར་ངེས་པ་ཡིན་ལ།    དེ་ལ་འང་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་དང་བདག་མེད་དུ་  
འཛིན་པ་འི་སྒོ་གཉིས་གང་ཟག་ག་ཅིག་གི་རྒྱུད་ལ་དུས་མཉམ་དུ་མི་  
གནས་པ་ལྟ་བུ་སྒོ་འགལ་དང་།    དངོས་པོ་ག་ཅིག་གི་སྒྲིང་ཆ་རིག་གང་  
རིག་ལྟ་བུ་གཉིས་ལྟར་ཅིག་མི་གནས་པ་དོན་འགལ་དང་གཉིས་ཡོད།  
གཉིས་པ་ཕན་ཚུན་ག་ཅིག་གིས་ག་ཅིག་སྒྲིང་སྒྲེའགལ་བ་ལ་ཕན་ཚུན་  
དངོས་སུ་འགལ་བ་རྟག་པ་དང་མི་རྟག་པ་ལྟ་བུ་དང་།    དངོས་སུ་  
འགལ་བ་མིན་ཡང་བརྒྱད་ནས་འགལ་བ་འགལ་ཟླ་འི་བྱེད་བྱ་བྱས་མ་  
བྱས་ལྟ་བུ་དང་འགལ་ཟླ་ཅིག་ཤོས་བྱེད་བྱེད་མི་རྟག་པ་དང་རྟག་པ་ལྟ་  
བུ་སྟེ།    བྱས་པ་ཡིན་ན་མི་རྟག་པ་འི་བྱེད་པ་ཆང་མས་ངེས་པ་དེའི་

འགལ་ལྷན་ལྷན་པ། མ་བྱས་པའི་བྱས་བྱེད་རྟག་པ་དང་། མི་  
རྟག་པའི་བྱས་བྱེད་ལྷན་པ་ལྷན་པ་གཉིས་ཏེ་འདྲིའི་འགལ་ལྷན་དངོས་མེད་ཏེ་  
དེས་སོ།

འབྲེལ་བ་ལ་བྱི་ཤིང་པས་འབྲེལ་བའི་གཞན་ཁོང་ཏེ་མ་ཆུང་པར་ལྷན་  
འདུས་འབྲེལ་བ་སོགས་སུ་བཞག་ཀྱང་རིག་པའི་དབང་ཕྱག་གིས་  
གཉིས་སུ་བསྐྱས་ཏེ་བྱས་པ་དང་མི་རྟག་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་  
ཐམས་ཅད་སྐྱེ་བའི་ཆོས་སུ་ངོ་བོ་ཐ་དད་མེད་པར་གཅིག་པ་ལྷན་པ་  
ངོ་བོ་བདག་གཅིག་གི་འབྲེལ་བ་ཞེས་དོན་ཏེ་བདག་རང་ལ་རང་  
འབྲེལ་མི་ཤེས་ཀྱང་ངོ་བོ་གཅིག་ལ་ལྷན་པ་ཐ་དད་པ་ལ་བདག་  
གཅིག་འབྲེལ་ཞེས་བྲོས་བཞག་པའོ།

མེད་དེ་ལས་བྱུང་བའི་ཏེ་བ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་  
འབྲེལ་བ་སྐྱེ་གཉིས་སུ་ཡོད་དོ།

དགྲ་པ། ཡང་ཐ་སྙད་ཏེ་སྐྱེ་བའི་བྱས་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་  
མ་ཆུང་འབྱུང་ཆུ་སྐྱེ་བྱི་བྱེད་པ་སོགས་མཁོན་ཏིང་གཞན་ཡང་  
ཡོད་མེད་གཙོ་བོར་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་

བས་ན་ལྟོ་ལྟོ་བ་བྱམ་པ་འཛིན་བྱེད་གྱི་མཚན་ཉིད་དོན་ལྡན་ ལྟོ་  
 ལྟོ་གྱི་མཚན་ཉིད་དེས་རྣམ་པར་བཞག་པའི་བྱམ་པའི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲུང་  
 མཚན་བྱེད་པ་ལྡན་ མཚན་མཚན་དེ་གཉིས་གང་ལ་སྒྲུབ་པའི་གཞིར་  
 མཚན་བྱེད་བྱེད་ལས་གཞན་དུ་མི་འོང་བ་གནས་སྐབས་དེར་གོ་བར་  
 བྱེད་པ་གསེར་གྱི་ལྟོ་ལྟོ་བའི་གོང་བྱ་ལྟ་བུར་འཛིན་པ་ནི་མཚན་གཞི་ལྟ་  
 བྱ་སྟེ་གཞི་ལྡན་དེ་ལྟར་མཚན་མཚན་གཞི་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་།

བརྟུ་པ། ཡང་བྱམ་པ་ལྟ་བུ་དེ་ཉིད་བྱེད་གཞི་ཆོས་ཅན་དང་། དེའི་  
 སྒྲུང་དུ་བསྐྱེད་དང་ལྟོ་བ་འདབ་མ་སྒྲིབ་དང་བྱམ་མི་རྟག་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཆོས་  
 རི་སྒྲུང་ཡོད་པ་ནི་དེའི་བྱེད་པར་གྱི་ཆོས་ཤེས་བྱེད་པའི་རྣམ་གཞག་དང་  
 བརྟུ་གཅིག་

ཡང་བཙུན་བྱེད་དོན་དང་ཚེད་བྱེད་གྱི་ཆོས་གི་རྣམ་གཞག་ནི། བརྟུ་ག་  
 བྱེད་སྒྲིབ་ལྟོ་ལྟོ་དོན་རང་མཚན་དང་། དེའི་དོན་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲུང་བའི་རྟོག་  
 སྒྲུང་དང་སྒྲུང་བརྟུ་གས་གཉིས་པོ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེད་བྱས་བན་འཕ་ཐ་  
 སྒྲུང་གྱི་མིང་རྣམས་དོན་ལ་འབྱུང་བར་འགྱུར་ལ། དེ་ལ་དབྱེད་བྱ་མིང་



བྲ་སྒྲུབ་བྱེད་པའི་རྒྱུ་ལྡན་སྒྲོ་ནས་མ་ལ་ལྟུལ་བའི་དབང་ཤེས་ཀྱིས་མཛོལ་  
 སྒྲུལ་མཐོང་ནས་སྒྲོ་སེར་སོགས་བྲ་སྒྲུབ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་མཐོང་བའི་བྲ་སྒྲུབ།  
 དེ་བཞིན་རྒྱ་དངོས་སྒྲུལ་ཐོང་བ་མིན་ཡང་ཡིད་ཆེས་པའི་ལུང་དམ་ཚིག་  
 ལས་ཐོས་ནས་ཡོད་མེད་སོགས་ངེས་པ་ཐོས་པའི་བྲ་སྒྲུབ་དང་། མཐོང་  
 ཐོས་མེད་ཀྱང་རང་གི་ཡིད་ཀྱིས་དབྱུང་ནས་ཡིན་མིན་སོགས་ཐེཚོམ་  
 མེད་པར་དེ་དང་དེ་ཤེས་པ་ནི་བྱེད་བྱ་བྱེད་པ་དང་། བདེ་སྤྱད་སོགས་  
 གཞན་ལ་འདྲི་མི་དགོས་པ་རང་རིག་པས་ཉམས་སྒྲུབ་ལྟུང་བ་ལས་དེ་དང་  
 དའི་བྲ་སྒྲུབ་བྱེད་པའི་ཚུལ་བཞི་དང་། ཡང་བསྒྲུབ་བྱེད་བུམ་པ་མི་  
 རྟག་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་དང་། རྒྱ་བས་མེ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ཉིད་རྒྱ་བ་པར་  
 བྱེད་པ་དང་། བདག་མེད་ལྟ་བུའི་མེད་དགག་དང་སྤང་པའི་བདག་མ་  
 ཡིན་ལྟ་བུམ་ཡིན་རྒྱ་དགག་པ་སྟེ། གཞན་ངོར་སྒྲུབ་ཚུལ་གྱི་བྲ་སྒྲུབ་  
 དགག་སྒྲུབ་ཀྱི་ཡན་ལག་བཞིའོ།

གསུམ་པ། འདི་ནམས་ཀྱིས་མཚོན་ནས་བྲ་སྒྲུབ་ཀྱི་ནམ་གཞག་ཁོང་རྒྱ་  
 ཚུད་པར་བྱའོ།

གསུམ་པ་སྤང་ཁམས་སྐྱེ་མཆོད་ཀྱི་གསུ་བ་བཤད་པ་ནི། དེ་ལྟར་སྤང་  
ཁམས་སྐྱེ་མཆོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་ཡང་།

མཛོད་ལས།

གཟུགས་ནི་དབང་པོ་ལྟ་དང་དོན།

ལྟ་དང་རྣམ་ཤིག་བྱེད་མི་བྱིད།

དབང་དོན་དེ་རྣམས་ཁོ་བཤ།

སྐྱེ་མཆོད་དང་ནི་ཁམས་བརྩུ་ཉིད།

ཅུས་པ་ལྟར།

གཟུགས་ཀྱི་སྤང་པོ་ནི་སྐྱེ་མཆོད་དང་ཁམས་བརྩུ་དང་། ཆོས་ཀྱི་  
ཁམས་དང་སྐྱེ་མཆོད་ཀྱི་སྤྱོད་པ་གཅིག་གིས་བསྐྱུས་པ་སྤྱོད་པ་ལྟར་  
བསྐྱུས་སོ།

དེ་ནི་སྤྱིར་ཆོས་ཀྱི་སྐྱེ་མཆོད་པའི་གཟུགས་ལྟ་པོ་འདི་སྤང་ལྟའི་ནང་ཆོན་  
ཀྱི་གཟུགས་སུ་བཛོད་ཀྱི་ཡུལ་ལྟའི་ནང་ཆོན་ཀྱི་གཟུགས་ཁོ་བཤ་མི་བྱོ།  
གཟུགས་བརྟན་དང་སྐྱེ་བརྟན་ལྟ་བུ་མིག་ནི་ཤེས་པའི་ཡུལ་ཅུ་ལ་ཡིན་  
པར་ཐ་སྐྱོད་དུ་ཁས་ལེན་པ་ལ་འགལ་བ་མེད་ཀྱང་། དེ་དག་ལ་

གཟུགས་སྒྲུང་མཆོད་པ་གད་ཡང་མེད་པས་མེད་པ་གསལ་སྒྲུང་  
 ཙམ་སྟེ་ཆོས་ཀྱི་སྒྲེམ་ཆེད་ཀྱི་གཟུགས་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཡི།      གཟུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲེམ་  
 མཆེད་དུ་མི་བསྒྲུབ།

སྒྲུང་ལྟེ་མེད་བཟུང་བའི་གཟུགས་ལ།      བསྒྲུབ་ཡོད་ཐོགས་  
 བཅས་ནི་ཀ་བྱམ་སོགས་ཀྱི་གཟུགས་སྒྲུབ་སྒྲུབ།

བསྒྲུབ་མེད་ཐོགས་བཅས་ནི་དབང་རྟེན་མིག་སོགས་མཐོང་བྱ་འདིའི་  
 བྱང་མེད་ཀྱི་རྟེན་དངས་པ་ཉི་འོད་སྒྲུབ་ཡོད་པ་ཕལ་པས་དབང་བོས་  
 གཟུང་དུ་མེད་ཀྱང་ཐོགས་བཅས་སྒྲུབ་འདོད་དོ།

བསྒྲུབ་མེད་ཐོགས་མེད་ནི་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་མིག་པའི་གཟུགས་ཏེ་དེ་  
 གསུམ་ཙམ་གསུངས་ཀྱང་གཟུགས་བསྒྲུབ་ལ་བསྒྲུབ་ཡོད་ཐོགས་མེད་  
 ཀྱི་གཟུགས་ཀྱི་ཐ་སྒྲུབ་ཙམ་འདོགས་རུང་བར་མཛོེན་ནོ།

རྣམ་པར་ཤེས་པའི་སྒྲུང་བོ་ནི།

རྣམ་ཤེས་སོ་སོར་རྣམ་རིག་པ།

ཡིད་ཀྱི་སྒྲེམ་ཆེད་ཀྱང་དེ་ཡིན།

ཁམས་བདུན་རྣམས་སྒྲུབ་འདོད་པ་སྟེ།



ནམ་པར་ཤེས་པ་བྱུག་དང་ཡིད།

ཅེས་པ་ལྟར།

ཡིད་གྱི་སྒྲེལ་ཆེད་དང་ཤེས་པ་འི་ཁམས་བདུན་གྱིས་བསྐྱུས་སོ།

ཆོར་བ་བྱེད་བའོ་འདུ་ཤེས་ནི།

མཚན་མར་འཛིན་པ་འི་བདག་ཉིད་དོ།

འདུ་བྱེད་སྤང་པོ་བཞི་ལས་གཞན།

དེ་གསུམ་ནམ་རིག་བྱེད་མིན་དང་།

འདུས་མ་བྱས་དང་བཅས་པ་ནི།

ཆོས་གྱི་སྒྲེལ་ཆེད་ཁམས་ཤེས་བྱ།

ཞེས་པ་ལྟར།

སྤང་པོ་གཞན་ཆོར་བ་འདུ་ཤེས་འདུ་བྱེད་གསུམ་དང་། གཟུགས་སྤང་

ནི་སྤྱོད་གས་གཅིག་ཆོས་གྱི་སྒྲེལ་ཆེད་གཟུགས་ལྔ་པོ་དང་། འདུས་མ་

བྱས་དང་བཅས་པ་ནི་ཆོས་གྱི་སྒྲེལ་ཆེད་དང་། ཆོས་གྱི་ཁམས་གྱིས་

བསྐྱུས་སོ།

དེ་ལྟར་སྤང་ཁམས་སྒྲེལ་ཆེད་དེ་ཐམས་ཅད།

ཡུང་པོ་དང་འི་སྒྲིམ་ཆེད་དང་།

ཁམས་གཅིག་གིས་འི་ཐམས་ཅད་བསྐྱུས་།

ཞེས་པ་ལྟར།

གཟུགས་ཀྱི་ཡུང་པོ་དང་།    ཡིད་ཀྱི་སྒྲིམ་ཆེད་དང་།    ཆོས་ཀྱི་ཁམས་  
གསུམ་གྱི་ནང་དུ་འདུའོ།

ཡང་ཤེས་བྱ་གཞི་ལྟར་འདུ་སྟེ།    སྤང་བ་གཟུགས་ཀྱི་གཞི་ནི།

གཟུགས་ཀྱི་ཡུང་པོ་སྤྲོད་ཅི་སྒྲིད་བཤད་པ་བཞིན་འོ།

གཅི་བོ་མེམས་ཀྱི་གཞི་ནི།    རྣམ་པར་ཤེས་ཆོག་སྤྱད་གཞི་བསྐྱུད་པོ་  
དེའོ།

འཁོར་མེམས་བྱུང་གི་གཞི་ནི་མེམས་བྱུང་རྣམས་ཏི་ཆོར་བ་དང་འདུ་

ཤེས་དང་བཅས་པའི་མེམས་བྱུང་དང་གཅིག་པོ།

ལྟན་མེན་འདུ་བྱེད་ནི་སྤྲོད་བཤད་པ་བཞིན་དང་།    འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་

གཞི་ནི་ཆོས་ཀྱི་ཁམས་སྤྲོད་བཞིན་དུ་ཤེས་པར་བྱའོ།

སྒྲིམ་ཆེད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ལོ།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་  
མཁས་པར་བྱ་བའི་  
སྐབས་བཞི་པ།



བཞི་པ་རྟེན་འབྲེལ་ལ།      དོན་གྱི་ངོ་བོ་མདོར་བསྟན།      དེའི་དོན་...  
 རྒྱུ་ལ་བར་བཤད།      དགོས་པ་དང་བཅས་ཏེ་སྐབས་བསྟུ་བ་གསུམ།

དང་པོ།      རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་གང་ཞིག་།

བྱ་ཏིང་ཐུང་ནས།

ས་ལུ་བྲ་ད་འབྱུང་བ་ཡིན་པས།      རྒྱ་དང་རྟེན་ཐུང་ཅིང་ཚོགས་པ་ལ་  
 རྟེན་ནས་འབྲས་བུ་འབྱུང་བ་ནི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའོ།

ཞེས་སོ།

ས་བོན་ལས་ལུ་བྲ་སོགས་སྤྱི་དང་མ་འགྲེལ་པ་ལས་འདུ་བྱེད་སོགས་ནང་  
 གིས་བསྟུས་པའི་ཚོས་འདི་རྣམས་རང་རང་སྤྱི་དང་གྱི་རྒྱ་མེད་པར་ནི་  
 བཅའ་ཁའི་བསྐྱོ་བཞིན་དུ་བཅའ་ཡང་འབྱུང་བ་མ་ཡིན་ཞིང་།      རྒྱ་མེན་པ་  
 སྤྱི་རེལ་པས་འདོད་པའི་བདག་དང་དུས་དྲང་དབང་ལྷན་སོགས་...  
 བྱེད་པ་པོ་ངོ་བོ་རྟག་པ་གཞན་གྱི་རྒྱ་ལས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་ལ།      རང་རང་  
 གི་རྒྱ་རྟེན་རྟེན་འབྲེལ་ཚོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་བ་ནི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་  
 བར་འབྱུང་བ་ཞེས་བྱ་སྟེ།      ཚུལ་འདི་ལྟ་བུར་སྒྲུབ་པ་ནི།      སངས་རྒྱལ་གྱི་  
 གསུང་ཐུབ་མོང་མེད་པའི་རང་ལུགས་སོ།



བཞིན་དུ་རྒྱ་དང་འབྲེལ་བ་བདུན་དང་། རྒྱུ་དང་འབྲེལ་བ་དུག་གི་  
 རྒྱུ་གྲིས་ས་བོན་ལས་ལྷ་གྲུ་སོགས་འབྱུང་བའི་དཔེས་མཆོན་ནས་  
 ཤེས་པར་བྱ་སྟེ་རྒྱ་དང་འབྲེལ་བ་ནི། འབྲས་ལ་སོགས་པ་རུལ་...  
 སུན་གྱི་རྒྱུན་མེད་པའི་ས་བོན་རྒྱ་དང་ལྷ་གྲུ་སོགས་བདུན་ནི་དེ་དང་...  
 འབྲེལ་བ་ནི་རིམ་པར་ལྷ་གྲུ་སྟོན་པོ་དང་འདབ་མ་དང་སྟོང་བྱ་དང་སྟུ་  
 གྲུ་དང་སྟོང་པོ་མེ་རྟོག་དང་འབྲས་བྱ་ནམས་སྟུ་མ་ལས་སྟུ་མ་རིམ་...  
 བཞིན་སྟེ་བཞི་ལོན་གྱི་རྒྱུ་འདབ་དུ་བྱས་ཏེ་གསུངས་སོ།།

རྒྱུ་དང་འབྲེལ་བ་ནི། ས་རྒྱུ་མེ་རྒྱུ་ནམ་མཁའ་དུས་དང་དུག་སྟེ།  
 རིམ་པ་ལྟར་སས་གཞི་བརྟན་པར་བྱེད་པ་དང་། རྒྱས་སྟུང་པ་དང་།  
 མེས་སྟོན་པ་དང་། རྒྱུ་གིས་འབྲེལ་བ་དང་། བམ་མཁས་གོ་འབྱེད་  
 པ་དང་། དུས་ཀྱིས་ཞག་དང་ཐུ་མའི་བར་དུ་རིམ་པས་འབྱུར་བར་བྱེད་  
 དོ། རྟོན་ཅིག་བྱེད་པའི་རྒྱུ་འདི་དག་གིས་ལྷ་གྲུ་ནས་འབྲས་བྱའི་  
 བར་དུ་བདུན་པོ་འབྱུང་བའི་སྟོགས་བྱེད་དོ།།

གཉིས་པ་ལ། རྒྱ་དང་འབྲེལ་བ་དང་། རྒྱུ་དང་འབྲེལ་བའི་རྟོན་  
 འབྲེལ་གཉིས།

དང་པོ་ལ་མདོར་བསྟན། རྒྱལ་བ་འདྲ་བ་གཉིས།

དང་པོ། རྒྱུད་གྲིཛ་འབྲེལ་ལ་རྒྱུད་དང་འབྲེལ་བ་ནི་ཡན་ལག་བརྒྱ་  
གཉིས་རྟེ།

གང་ཞེན་མདོ་ལས།

ཀུན་ཉིད་དབང་གིས་འཁོར་བར་འཇུག་ཚུལ་དང་མཐུན་པར་རྟེན་ཅིང་  
འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། འདི་ཡོད་པས་ན་འདི་  
ཡོད་པའི་ཐ་སྙད་འབྱུང་ལ། འདི་སྐྱེས་པའི་སྤྱིར་དོན་འདི་སྐྱེ་བ་སྟེ།

དེ་ཡང་འདི་ཡོད་པས་འདི་འབྱུང་ཞེས་ཆོས་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཁོ་ན་ལས་...

སྐྱེ་བར་བསྟན་པས་རྒྱུ་མེད་ལས་སྐྱེ་བར་འདོད་པ་འགོག། འདི་སྐྱེས་  
པས་འདི་སྐྱེ་ཞེས་རྒྱུ་དེ་ཡང་རྟེན་ལས་སྐྱེ་བར་བསྟན་པས་རྒྱུ་རྟག་པ་  
ལས་སྐྱེ་བར་འདོད་པ་འགོག། མ་རིག་པའི་རྟེན་གྱིས་འདུ་བྱེད་སོགས་  
གསུང་བས་སྟོ་ཡི་གཡེ་བ་སྟེན་དུ་བཏང་བས་དབང་རྒྱལ་ལ་སོགས་  
པའི་རྒྱལ་སྤྱད་བར་འདོད་པ་འགོག་པ་ལོ།

མདོ་དང་བསྟན་བཅོས་ལས།

འདི་ཡོད་པས་ན་འདི་འབྱུང་དཔེར།

རིང་པོ་ཡོད་ན་ཐུང་དུ་བཞིན།

འདི་སྐྱེས་པས་ན་འདི་སྐྱེད་པེར།

མར་མེ་བྱུང་བས་འོད་བཞིན་ནོ། །ཞེས་སོ།

གང་འདི་སྟར་མ་རིག་པའི་རྒྱུ་གྱིས་འདུ་བྱེད་ན་མས།    འདུ་བྱེད་གྱི་

རྒྱུ་གྱིས་ན་མ་པར་ཤེས་པ་སྐྱེས་ནས།    དེ་བཞིན་དུ།    ཡོད་པའི་ཐ་

སྟངས་མིང་དང་གཟུགས་དང་སྐྱེ་མཆེད་དུག།    རིག་པ།    ཚོར་པ།

སྤྲེད་པ།    ལེན་པ།    སྤྲེད་པ།    སྐྱེ་པ།    སྐྱེ་བའི་བར་དུ་སྐྱེ་བཞིན།    ལྷ་

དན་དང་།    སྐྱེ་སྐྱེས་པ་འདོན་པ་དང་།    སྐྱེས་པ་སྐྱེས་པ་དང་།    ཡིད་མི་

བདེ་བ་དང་།    འཁྱུགས་པ་ན་མས་འབྱུང་སྟེ།    དེ་སྟེ་སྐྱེས་པ་སྐྱེས་པ་གྱི་

ཐུང་པོ་ཆེན་པོ་འབའ་ཞིག་པ་འདི་འབྱུང་བར་འབྱུང་རོ།

དེ་ལ་ན་མ་པར་བྱུང་བའི་དབང་གིས་ལྷ་དན་ལས་འདས་པར་འཇུག་

ཚུལ་གྱི་ལུགས་དང་མཐུན་པ་ནི་མ་རིག་པ་འགག་པས་འདུ་བྱེད་འགག་

སྐྱེས་ནས་འདུ་བྱེད་འགག་པས་ན་མ་པར་ཤེས་པ་འགག་    །ན་མ་པར་



ཤེས་པ་འགགས་པས་མིང་དང་གཟུགས་འགག་ མིང་དང་གཟུགས་  
 འགགས་པས་སྐྱེ་མཆེད་རྒྱལ་འགག་ སྐྱེ་མཆེད་རྒྱལ་འགགས་པས་  
 རེག་པ་འགག་ རེག་པ་འགགས་པས་ཚོར་བ་འགག་ ཚོར་བ་  
 འགགས་པས་སྤྲོད་པ་འགག་ སྤྲོད་པ་འགགས་པས་ལེན་པ་འགག་  
 ལེན་པ་འགགས་པས་སྤྲོད་པ་འགག་ སྤྲོད་པ་འགགས་པས་སྐྱེ་བ་  
 འགག་ སྐྱེ་བ་འགགས་པས་ཀྱི་དང་ལྟ་དཔྱད་ཐོག་ཏེ་སྤྲོད་པས་  
 འདོན་པ་དང་། སྤྲོད་པ་སྤྲོད་པ་དང་། ཡིད་མི་བདེ་བ་དང་འབྲུགས་པ་  
 བློ་མཁས་འགག་པར་འགྱུར་ཏེ། དེ་ལྟར་སྤྲོད་པ་སྤྲོད་པ་སྤྲོད་པ་  
 འབའ་འཁོག་པ་འདི་འགག་པར་འགྱུར་རོ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གཉིས་པ། དེ་ལ་ཐོག་མར་མ་རིག་པ་ནི་འཕགས་པ་འདི་བདེན་པ་  
 བཞིའི་དོན་མི་ཤེས་ཤིང་ཁམས་གསུམ་གྱི་རང་རང་གི་ས་ཡིས་བསྐྱུས་  
 པ་འདི་སྤྲོད་པོ་བློ་མཁས་ལ་མི་རྟག་པ་ལ་རྟག་པ་དང་། སྤྲོད་པ་སྤྲོད་པ་ལ་  
 བདེ་བ་དང་བདག་མེད་པ་ལ་བདག་དང་དུ་མ་སྤྲོད་པ་འདི་མཚན་  
 ཉིད་ལ་རིམ་པོ་དང་གཅིག་སྤྲོད་ཐོག་མཁས་ཅན་དང་བདག་གི་ར་ལོངས་

སྒྲིབ་སོགས་ལ་འདྲ་འདྲུག་འདྲུ་ཤེས་པ་ལ་སོགས་པ་དངོས་པོའི་རང་  
 བཞིན་དང་མི་མཐུན་པར་སྒྲིབ་ཅི་ལོག་ཏུ་འཛིན་པའི་སྒྲིབ་པ་ཡང་དག་  
 པའི་དོན་ལ་སྒྲིབ་པར་བྱེད་པའི་ཀུན་རྟོག་དེ་ལ་མ་རིག་པ་ཞེས་བྱའོ།  
 བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་མ་རིག་པ་དེ་ཡོད་ན་དེའི་དབང་གིས། བདག་ལ་  
 ཆུགས་པ་དང་གཞན་ལ་སྐྱང་བ་དང་སྤྱང་དོར་ལ་གཉི་ལུག་གིས་...  
 བསྐྱེད་པའི་ལས། འདོད་པར་བདེ་བསྐྱེད་བྱེད་བསོད་ནམས་དག་པ་  
 དང་། འདོད་པར་སྐྱུག་བསྐྱུལ་སྐྱེད་བྱེད་བསོད་ནམས་མིན་པའི་དག་  
 པ་དང་། ཁམས་གོང་མའི་ཉིང་དེ་འཛིན་དང་འབྲེལ་ན་མི་གཡོ་བའི་  
 ལས་རྒྱམས་འབྱུང་བས་ནི་ཀུན་གཞིའི་རྒྱམ་ཤེས་ལ་ཡང་སྤྲིད་སྤྲི་མར་  
 འཐེན་བྱེད་ཀྱིས་བོན་འདེབས་པས་འདྲུ་བྱེད་ཅེས་བྱ་སྟེ། བསོད་  
 ནམས་དག་པས་མཐོ་རིས་ཀྱི་རྟོན་དང་རྒྱུ་སྒྲིབ་ཚོར་བ་བདེ་བ། མི་  
 དག་པས་དན་སོང་གི་རྟོན་དང་རྒྱུ་སྒྲིབ་ཚོར་བ་སྐྱུག་བསྐྱུལ། མི་  
 གཡོ་བས་ཁམས་གོང་མ་བསམ་གཟུགས་གཉིས་ཀྱི་ཡང་སྤྲིད་.....  
 མཛོན་པར་འདྲུ་བྱེད་དོ།  
 འདྲུ་བྱེད་དེས་སྤྲི་མའི་སྤྲིད་པ་ཁམས་གསུམ་པའི་སྐྱེ་གནས་རྒྱམས་སུ་

འགྲོ་བའི་རྣམ་ཤེས་འབྱུང་བར་བྱེད་དེ། ཡང་སྤྲིད་སྤྲིམ་འཕེན་བྱེད་  
 གྱི་ས་ཐོན་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ལ་བཞག་པའི་ཆ་ནས་འཕེན་བྱེད་གྱི་  
 རྣམ་ཤེས་དང་། རྣམ་ཁྱིམ་སྤྲིད་ལེན་སྒྲིག་ས་གྱི་རྒྱུ་ཆོག་གས་རྣམ་སྤྲིད་  
 པ་སྤྲིམ་འཕེན་གྱི་གནས་སྤྲིད་པ་ནི་འཕངས་འབྲས་གྱི་རྣམ་ཤེས་བྱུ་ཞིང་།  
 དེ་གཉིས་ཀྱི་འདྲ་དོན་ཏུ་ཡང་སྤྲིད་སྤྲིམ་འབྲུབ་བྱེད་རྣམ་ཤེས་གྱི་ཡན་  
 ལམ་ཏུ་གཅིག་གོ།

རྣམ་ཤེས་དེའི་དབང་གིས་ཕ་མའི་མངལ་ཏུ་སྐྱེ་བ་ཉིད་མཆོམས་སྐྱུར་བ་  
 བྱ་རྣམ་ཤེས་དང་ཆོར་བ་འདྲུ་ཤེས་འདྲུ་བྱེད་དེ་མིང་བཞི་དང་། དེ་དང་  
 ལྟན་ཅིག་པའི་མེར་མེར་པོ་རུར་རུར་ལྟར་འབྲང་ལ་སྒྲིག་ས་པ་གཟུགས་ཏེ་  
 མིང་གཟུགས་གྱི་ཡན་ལམ་དེ་དག་དཔེར་ན་གདུང་བྲིམ་ལྟར་པན་ཚུན་  
 གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཆོག་ས་པས་སྤྲིད་པའི་ལུས་དེ་  
 ཀུན་རྣམ་འཕྲོན་པ་འབྱུང་དོ།

དེ་ལས་མིང་དང་གཟུགས་གྱི་གནས་སྤྲིད་པས་འཕེལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་  
 ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ། རྒྱུ་ཆོག་ཁྱིམ་སྤྲིད་ན་བ་སྐྱེ་ལུས་ཡིད་གྱི་  
 སྐྱེ་མཆོད་དུག་འབྱུང་དོ།



གསུམ་སྒྲིག་སྒྲུབ་པ་དེ་ཡི་དོན་།

སྒྲིག་པ་དེ་ལས་བདག་སྒྲིག་པ་སྟེ་ཡིད་འོང་གི་དངོས་པོ་དང་ཆོར་བ་  
བདེ་བའི་དོན་ལས་དུས་ནས་ཡང་བྲལ་བར་མ་གྱུར་ཅིག་ཅེས་བསྒྲུབ་  
ཆགས་ཀྱི་སྒྲིག་པ་ལྟ་བུ་ལེན་ཏེ། ཡུལ་ཆོར་བའི་རྒྱལ་ལུས་དང་  
ལོངས་སྒྲིག་སྒྲིག་སྒྲུབ་པ་ལ་དངོས་སྒྲིག་སྒྲུབ་པ་འཛིན་པ་ལོངས་  
ལག་སྟེ། འདི་ལ་དབྱེ་བ་བྱས་ན། འདོད་ཡོན་ལྡན་སྒྲིག་སྒྲུབ་པ་  
ཉིབར་ལོན་པ་དང་རྟག་ཆད་སྒྲིག་སྒྲུབ་པ་ཉིབར་ལོན་པ་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་  
དང་བརྟུལ་ཞུགས་དཔེ་བུ་ལ་མཆོག་འཛིན་དང་སྒྲིག་པ་བདག་རྟེན་  
སྒྲིག་པ་ཉིབར་ལོན་པ་བཞིན་ཡང་གསུངས་སོ།

ལོན་པ་དེས་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྒྲིག་སྒྲུབ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་དེ་ཉིད་  
འགྲུབ་དེས་པའི་ལས་མཐུ་ཅན་དུ་མཛོད་དུ་བྱས་པ་འཛིན་པ་ལོངས་  
ལག་སྟེ། འདོད་གཟུགས་གཟུགས་མེད་དེ་ཁམས་གསུམ་གྱི་སྒྲིག་པ་  
གསུམ་སྒྲིག་སྒྲུབ་པ་དེ་ཡི་དོན་།

སྒྲིག་ལོན་གྱིས་གསོས་པའི་རྣམ་ཤེས་ལས་ཀྱི་བག་ཆགས་མཐུ་ལྡན་དུ་  
གྱུར་པའི་སྒྲིག་པ་དེའི་མཐུས་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་འཛིན་པ་ལོངས་ལག་སྟེ། ཡང་སྒྲིག་གྱི་

སྐྱེ་བཞུགས་གང་ཡིན་དེར་དངོས་སྤྱད་དང་པོར་མངལ་སོགས་ལས་སྐྱེ་བ་  
 དང་། རིམ་གྱིས་ལུས་རྫོགས་པ་དང་མི་སོགས་འགྲོ་བ་རིམ་མཐུན་  
 པར་གནས་པ་ནི་སྐྱེ་བའི་ཡན་ལག་སྟེ། དེ་ནི་སྐྱེ་བའི་རྟེན་དེ་ལ་ན་ཅ་  
 འཆིབས་སོགས་སྤྱག་བསྐྱེད་པའི་སྤྱི་དབྱེད་བའི་གཞིར་གྱུར་པ་ཡིན་ནོ།  
 སྐྱེ་བ་དེ་ལས་སྤྱད་པོའི་རྒྱུན་ཐོག་དེ་རིམ་གྱིས་འགྱུར་བའི་རྒྱ་བ་དང་  
 སྐྱེ་བའི་རྒྱུན་དེ་མཐར་འགགས་པའི་ཤི་བ་དང་གཉིས་གཅིག་ཏུ་  
 བཞག་པ་ནི། རྒྱ་བ་མེད་པར་ཡང་འཆིབས་འབྱུང་བས་ཡན་ལག་རིམ་  
 ཅན་ཏུ་མ་ངེས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན་ལ། ལྷ་དན་སོགས་ཀྱང་དེ་  
 བཞིན་ནོ།  
 དེས་མཚོན་ནས་ནད་གི་སེམས་དོན་མ་གྲུབ་པ་སོགས་ཀྱིས་ཡོངས་སྤྱ  
 ག་དྲུང་བ་ལྷ་དན་དང་། ལྷ་དན་དེ་ལས་སྤྱད་བའི་ཆོག་གི་རྒྱུད་ལ་  
 སོགས་པ་དག་ཏུ་དངོས་སྤྱད་སྐྱེ་བ་སྤྱི་སྤྱགས་འདོན་པ། མིག་སོགས་  
 ཀྱིས་གཟུགས་མི་སྤྱག་པ་མཐོང་བ་སོགས་སྤྱི་ལུ་ཤེས་པ་དང་.....  
 མཚུངས་ལྟན་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་པ་འབྱུགས་པ་སོགས་ཡིད་ཤེས་དང་  
 མཚུངས་ལྟན་གྱི་ཡིད་མི་བདེ་བ། གཞན་ཡང་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་ཅམ་གྱིས་

མ་གྲི་བར་བྱེད་པས་ཉལ་ས་སྐྱུ་མི་བདེ་བའི་ཉེ་བའི་ཉེན་མོངས་པ་རྣམས་  
 འབྱུང་བ་ཅི་འབྱུགས་པ་སྟེ། དེ་ལྟར་ལྷགས་དང་མི་མཐུན་པ་ཅི་མས་  
 རིམ་གྱིས་མ་དོར་ན་སྐྱུག་བསྐྱུལ་གྱི་སྤྱང་པོ་ཆེན་པོ་འབའ་ཁེག་པ་འདི་ནི་  
 གང་ལས་བྱུང་ན་འཁོར་བར་སྐྱེ་བ་ལས་བྱུང་བའོ།

སྐྱེ་བ་དེ་ཡང་གང་ལས་བྱུང་ན་སྤྱིད་པ་ལས་བྱུང་བ་སོགས་རིམ་བཞིན་  
ལེན་པ། སྤྱིད་པ། ཚོར་པ། རེག་པ། སྐྱེ་མཆེད། མིང་  
གཟུགས། བྱམ་ཤེས། འདུ་བྱེད། མ་རིག་པའི་བར་ཡན་ལག་སྟེ་  
མ་སྟེ་མ་འདི་དག་ཡོད་པས་སྤྱི་མ་སྤྱི་མ་དག་ཡོད་པའི་ཐ་སྟོད་འབྱུང་  
ལ། སྟེ་མ་དག་སྐྱེས་པས་སྤྱི་མ་སྐྱེ་བའི་དོན་བྱེད་པ་ཡིན་གྱིང་།  
ཡང་ན། སྐྱེ་བ་འགགས་ན་གཤིས་གགས་སྤྱིད་པ་འགགས་ན་སྐྱེ་བ་  
འགགས་སོགས་སྟེ་མ་མེད་པ་དང་མ་སྐྱེས་པ་ན་སྤྱི་མ་འདི་མི་འབྱུང་ལ་  
མི་སྐྱེ་བ་ཡིན་པས་སྟུག་བསྟུལ་གྱི་སྤྱང་པོ་འདི་ཐམས་ཅད་འགག་པར་  
འབྱུང་རོ།

གཉིས་པ། རྒྱུན་དང་འབྲེལ་བ་ཞི་མ་འི་ག་པ་མོག་མ་ཉེན་མོངས་རྣམས་  
དམིགས་པ་འི་རྒྱུན་གཞུག་མ་མོག་མ་ཡུལ་དང་བདག་རྒྱུན་མིག་མོག་མ་

བླ་མ་གྱི་དབང་པོ་སྒྲིག་སྒྲིལ་ཏེ་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལེགས་།    དེ་ལ་ཐུག་རྒྱུ་ཡིད་  
 བྱེད་གསུམ་འཛོགས་པ་ཉིད་ཀྱིས་ཡུལ་ཡོངས་སུ་གཙོད་པའི་རེག་པ་  
 དང་ཚོར་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཀྱང་ཆགས་སྒྲིག་སྒྲིལ་སྒྱེ་བ་ལྟ་བུ་ཉེན་མོངས་དེ་  
 རྒྱུ་པའི་སྒྲིག་སྒྲིལ་བྱེད་ནས་རྒྱུ་ལ།    དགོ་མི་དགོ་སྒྲིག་སྒྲིལ་ཀྱི་ལས་ཀྱང་དེ་  
 བཞིན་ཏེ་སྒྲིག་བསྒྲུལ་གྱི་གཞི་མིང་གཟུགས་སྒྲིག་སྒྲིལ་ཏེ་རྒྱུ་ལེགས་།    རྒྱུ་  
 མཆོད།    རེག་པ།    ཚོར་པ།    རྒྱུ་བ་ཅེ་ཤིང་བདུན་ནི།    བླ་མ་གྱི་སྒྲིག་  
 ཁམས་གཞི་འཛིན་བྱེད་སྒྲིག་བ་དང་།    རྒྱུ་བྱེད་རྒྱུ་གཞིར་བ་དང་།  
 རྒྱུ་བར་བྱེད་པ་མེད་པོ་བ་ལས་ཟས་སྒྲིག་སྒྲིལ་འཇུག་བ་དང་།    རྒྱུ་བར་  
 བྱེད་པ་དང་དབྱུགས་འབྱེན་རྒྱུ་བ་སྒྲིག་སྒྲིལ་རྒྱུ་གི་ཁམས་དང་།    གོ་  
 འབྱེད་པའི་བྱ་གཞི་རྒྱུ་ལས་རྒྱུ་ལས་ལ་ཁའི་ཁམས་དང་།    མི་རུལ་བར་  
 བྱེད་པ་རྒྱུ་བར་ཤེས་པའི་ཁམས་ཏེ་ཁམས་རྒྱུ་གི་སྒྲིག་སྒྲིལ་ཉིན་བྱེད་  
 པའི་རྒྱུ་བྱེད་སྒྲིག་སྒྲིལ་རྒྱུ་བར་བྱེད་དོ།  
 གཞན་ཡང་མིག་ཤེས་རྒྱུ་བ་ལ་ཉིན་ཉིན་མིག་དབང་རྒྱུ་ལེད་པ་དང་།  
 དམིགས་པ་གཟུགས་ཉིན་གཞན་པ་དང་།    ལུག་པ་མེད་པས་མཛོན་  
 པ་རྒྱུ་བ་དང་།    ཕྱིགས་པ་སྒྲིག་སྒྲིལ་སྒྲིག་སྒྲིལ་པ་ཅས་མི་རྒྱུ་བ་པ་རྒྱུ་བ་





[illegible]

བཅས་ཆར་སྒྲིབ་བུས་པ་ལྟ་བུར་འབྱོབ་པས་རྒྱ་ཆུང་དུས་འབྲས་བུ་ཆེན་  
 བོ་འགྲུབ་པས་མཉམ་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། གྲོ་ཡི་ས་བོན་ལས་གྲོ་ཡི་ལྷ་  
 ལྟ་དང་། དགེ་བ་ལས་བདེ་བ་ལྟ་བུ་རྒྱ་ཆུང་དང་འབྲས་བུ་འདྲ་བའི་རྒྱ་ཆུང་  
 དམ་རྒྱ་མཐུན་པ་སྟེ་ལྷ་ཡི་ཚུལ་དུ་སྤྱི་བྱང་གི་རྒྱ་འབྲས་ནམ་ཤེས་པར་བྱ་  
 སྟོ། ། དཔེ་རི་ལྟར་ན། སྤྲ་མ་དང་སྤྲོ་བ་མ་ལས་ཁ་ཐོན་སྤྲོད་བྱ་དང་མེ་  
 ལས་མར་མེ་བཞིན་དང་མེ་ལོང་ལས་གཟུགས་བརྟན། འཛིམ་པ་  
 ལས་རྒྱ་ཡི་འབྱུར། མེ་ཤེལ་གྱི་འོད་དང་རྩ་ལས་མེ་ས་བོན་ལས་ལྷ་  
 ལྟ་ ཆང་འབྱུང་བ་དང་སྒྱུར་གྱིས་འབྲམ་ཆུ་ལྡང་བ་དང་སྒྲོ་ལས་བྲག་  
 ཆུ། ལྷུང་བོ་ཉིང་མཚམས་སྒྱུར་བ་ཡང་སྤྲ་མ་སྤྱི་མར་མི་འཕོ་ཁིང་སྤྲ་  
 མ་ལ་མ་བརྟེན་པར་སྤྱི་མ་མི་འབྱུང་བར་མཁའ་པས་རྟོགས་པར་བྱའོ། །  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཤེས་པར་བྱ་སྟོ། ། ཆོ་འཕོ་བ་རི་ལྟར་འགྱུར་བ་  
 ལྷས་པའི་མདོ་ལས། གྱི་རྒྱུལ་བོ་ཆེན་བོ། འདི་ལ་མཐུན་པའི་དཔེ་  
 བརྒྱད་ཡོད་དེ། སྤྲ་མས་ཁ་ཏྲོན་བརྗོད་པ་སྤྲོ་བ་མས་ཤེས་པའི་དཔེ་  
 དང་། མར་མེ་ལས་མར་མེ་འབྱུང་བའི་དཔེ་དང་། མེ་ལོང་ལས་  
 གཟུགས་བརྟན་འབྱུང་བའི་དཔེ་དང་། རྒྱ་ལས་རྒྱ་ཡི་འབྱུར་དང་རི་མོ་

འབྱུང་བའི་དཔེ་དང་། མེ་ཤེལ་ལས་མེ་འབྱུང་བའི་དཔེ་དང་། ས་  
 བོན་ལས་ལྷ་ལྷ་འབྱུང་བའི་དཔེ་དང་། རྒྱུར་ཞེས་བརྗོད་པས་འབྲམ་མཆུ་  
 ལྷང་བའི་དཔེ་དང་། བྲག་ཅའི་སྒྲི་ནྲ་མས་ཀྱི་དཔེ་སྟོགས་པར་བྱ་སྟེ།  
 ཀྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་དཔེ་བརྒྱད་པོ་འདི་དག་གིས་སྒྲུ་མ་སྒྲུ་མས་ནི་སྤྱི་མ་  
 སྤྱི་མ་ནྲ་མས་འབྱུང་བ་ཡང་ཡོད་པ་ནི་རྟག་པ་འཕོ་བ་མ་ཡིན་པའི་  
 དཔེ་ལོ།

སྤྱི་མ་སྤྱི་མ་ནི་སྒྲུ་མ་སྒྲུ་མ་ནྲ་མས་ལས་འབྱུང་བས་རྒྱུ་མེད་པ་ལས་  
 འབྱུང་བ་མ་ཡིན་པའི་དཔེ་དང་ཆད་པ་འགག་པ་མ་ཡིན་པའི་དཔེ་ལོ།  
 ཀྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་གཞན་ཡང་དཔེ་འདི་དག་ནི་རྒྱུ་གསུམ་གསུམ་  
 རྩེ་གསུམ་པ་ལས་འབྱུང་སྟེ། སྒྲུ་མ་དང་སྒྲིབ་མ་དེ་གཉིས་དབང་པོ་  
 ནྲ་མས་ཆད་པ་ལས་ཁ་རྟོན་འབྱུང་ཞིང་སྒྲུ་ཤེས་པ་ལོ།

མར་དང་སྒྲིང་བྱ་དང་སྒྲིང་ཚྭ་གསུམ་པ་ལས་མར་མེ་འབྱུང་ངོ།

ནྲ་མ་མ་ཁའ་དྲམ་པ་དང་། གདོད་དང་མེ་ལོང་ཚྭ་གསུམ་པ་ལས་  
 གཞུགས་བརྟན་འབྱུང་ངོ།

རྒྱུད་འཛིམ་པའི་གོང་བྱ་དང་སྒྲིམ་བྱ་དང་སྒྲིམ་བྱའི་ལག་པའི་རྩྱལ་བ་

ནུབ་སྐྱོད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ལྟོས་པའི་ལམ་ལུགས་

ཤེས་པ་དང་ཉི་མ་འོད་དང་རྩ་ཤིང་ཆོག་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ལྟོས་པའི་ལམ་ལུགས་

ས་པོ་དང་ས་གཞི་དང་རྩ་ཤིང་ནུབ་སྐྱོད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ལྟོས་པའི་ལམ་ལུགས་

ཆོ་དང་ཆོ་ཆུ་ལྟོས་པའི་ལམ་ལུགས་ལྟོས་པའི་ལམ་ལུགས་

ལྟོས་པའི་ལམ་ལུགས་

མིས་བཟོ་བའི་སྐྱོད་དང་སྐྱོད་པོ་གཞན་མེད་པ་དང་། རི་བྱ་ག་

ནུབ་སྐྱོད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ལྟོས་པའི་ལམ་ལུགས་ལྟོས་པའི་ལམ་ལུགས་

ནི་བྱེད་པ་པོས་མ་བྱས་ཏེ། ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་རྩ་ཤིང་གིས་

བསྐྱོད་པའི་དཔེ།

ཤིང་ལ་པོ་ཆེན་པོ་གཞན་ཡང་སྐྱོད་པོ་ཆོ་འདི་འདི་དཔེ།

སྐྱོད་པོ་ཆོ་པོ་འདི་འདི་དཔེ།

ཁ་ཏོན་ནི་ནུབ་སྐྱོད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ལྟོས་པའི་ལམ་ལུགས་

མར་མེ་སྐྱོད་པོ་ཆོ་འདི་འདི་དཔེ།

སྐྱོད་པོ་ཆོ་པོ་འདི་འདི་དཔེ།

མར་མེ་སྐྱོད་པོ་ཆོ་འདི་འདི་དཔེ། མར་མེ་སྐྱོད་པོ་ཆོ་འདི་འདི་དཔེ།

མ་ཡིན་པའི་དབེའོ།།

སྤྱི་མ་དེ་སྤྱི་མ་ལས་བྱུང་བ་རྒྱ་མེད་པ་ལས་མ་བྱུང་བའི་དབེའོ།།

མེ་མོང་ནི་ཆོ་འདི་ཡོད་པའི་སྒྲོ་ནས་སྤྱི་མ་ཡང་ཡོད་ལ།    དངོས་པོ་ཡང་

མི་འཕྲོ་ཁྱིང་པ་རེའ་ཡང་ཡོད་དེས་པའི་དབེའོ།།

རྒྱ་ནི་འདིར་ལས་ཅི་སྤྱད་པ་མཐུན་པ་པ་རེའ་ཏུ་ཡང་སྐྱེ་བ་ལེན་པའི་  
དབེའོ།།

མེ་ཤེལ་ནི་འགྲོ་བ་རིས་མི་འདྲ་བ་ནས་མི་འདྲ་བར་སྐྱེ་བའི་དབེའོ།།

ས་བོན་ནི་འགག་ནས་མེད་པར་མི་འགྱུར་བའི་དབེའོ།།

སྐྱུར་ནི་མྱོང་བའི་ལས་ཀྱིས་སྐྱེ་བ་ལེན་པའི་དབེའོ།།

སྒྲ་ནི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆོ་གས་ནས་གཞོད་པའི་རྒྱུ་གཞན་མེད་ན་སྐྱེ་བ་ལེན་ཏེ།

གཅིག་པ་དང་ཐ་དད་པ་མ་ཡིན་པའི་དབེའོ།།

ཀྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་དཔེ་བརྒྱད་པོ་འདི་ཆང་བར་མ་སྒྲོས་ཏེ།    འགའ་

ཞིག་བརྟན་ན་དབང་ལྷན་དང་།    འདོད་རྒྱལ་དང་།    གྱིན་དང་།    རྒྱ

མེད་པར་སྒྲ་བ་དག་གིས་དག་སྦྱོང་གི་ཏ་མའི་དབེའོ་འདི་དག་ཁ་ཉོན་གྱི་

དབེས་ནི་འདི་འདྲི་སྤྱད་པོ་དང་།    བླ་བར་ཤེས་པ་གཉིས་མ་བྲལ་བར་

པ་འོད་ཀྱི་ཆུ་མ་པར་ཤེས་པ་འཕྲོ་བར་འགྱུར་ཞེས་སྒྲུབ་དག་དགག་པའི་  
 སྤྱིར་དཔེ་ལྷག་མ་ཆུམས་བསྟན་ཏོ།།

མར་མེའི་དཔེས་ནི། འདི་དང་པ་འོད་གཉིག་ར་སྤྱང་པོ་དུས་གཅིག་  
 ཡོད་དོ་ཞེས་ཟེར་བ་དག་དགག་པའི་སྤྱིར་དཔེ་ལྷག་མ་ཆུམས་བསྟན་  
 ཏོ།།

མེ་འོད་གི་དཔེས་ནི་འདྲ་བའི་དཔེ་ཡིན་པས་གྲུམ་པོ་ལས་གྲུམ་པོར་སྒྲུ།  
 དཀར་པོ་ལས་དཀར་པོར་སྒྲུམ་ཤེས་ཟེར་བ་དག་དགག་པའི་སྤྱིར་དཔེ་  
 ལྷག་མ་ཆུམས་བསྟན་ཏོ།།

རྒྱའི་དཔེས་ནི་ལྟ་འཕྲོས་པ་ལྟར་སྒྲུ། མི་འཕྲོས་པ་མིར་སྒྲུབ་ལ་...  
 སོགས་པ་དེས་པའོ་ཞེས་ཟེར་བ་དག་དགག་པའི་སྤྱིར་དཔེ་ལྷག་མ་ཆུམས་  
 བསྟན་ཏོ།།

མེ་ཤེལ་གྱི་དཔེས་ནི། མི་འདྲ་བའི་དཔེ་ཡིན་པས་དགོ་བས་དན་སོང་  
 དང་མི་དགོ་བས་མཐོ་རིས་འགྲུབ་པོ་ཞེས་ཟེར་བ་དག་དགག་པའི་སྤྱིར་  
 དཔེ་ལྷག་མ་ཆུམས་བསྟན་ཏོ།།

ས་བོན་གྱི་དཔེས་ནི་ཤེས་པ་གཅིག་ལས་མང་པོར་འཕེལ་ལོ་ཞེས་...

ཟེར་བ་དག་དག་པ་པའི་ཕྱིར་དཔེ་ལྟ་བུ་མ་ཆུང་མ་བསྟན་ཏེ།

སྐྱེར་གྱི་དཔེ་མ་ནི་མྱོང་བའི་དཔེ་ཡིན་པ་ས་སྐྱེའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པ་དག་  
དག་པའི་བསོད་ནམས་མ་བྱས་ཀྱང་སྐྱེས་སོ།

དན་སོང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པ་དག་མི་དག་པ་མ་བྱས་ཀྱང་དན་སོང་དུ་  
སྐྱེའོཞེས་ཟེར་བ་དག་དག་པ་པའི་ཕྱིར་དཔེ་ལྟ་བུ་མ་ཆུང་མ་བསྟན་ཏེ།

སྐྱེའི་དཔེ་མ་བྱེད་པ་པའི་དཔེ་ཡིན་པ་ས་སྐྱེའི་གང་ལས་མ་བྱུང་ངོཞེས་  
ཟེར་བ་དག་དག་པ་པའི་ཕྱིར་དཔེ་ལྟ་བུ་མ་ཆུང་མ་བསྟན་ཏེ།

དཔེ་ཕྱིར་དཔེ་བསྟན་བསྟན་ཏེ།

ཀྱུ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་ཆོ་གིས་སྟེ་པ་པོ་ལ་ཏུ་སྐྱེ་བ་མེད་དེ།   ཆད་པ་དང་  
འགག་པ་ཡང་མ་ཡིན་འོ།

ཆོ་འདི་དངོས་པོ་རྟག་པ་མ་ཉམས་པར་པ་པོ་ལ་ཏུ་འཕྲོ་བ་ཡང་མ་ཡིན་འོ།

ཆོ་འདི་ལ་མ་བསྟན་པར་པ་པོ་ལ་ཏུ་སྐྱེ་བ་ལེན་པ་ཡང་མ་ཡིན་འོ།

བདག་གིས་སྐྱེ་བ་འདི་བྱུང་ངོཞེས་བསམ་པ་ལས་ཀྱང་སྐྱེ་བ་མི་ལེན་ཏེ།

བདག་གིས་དབང་ཕྱུག་ཆེན་པོ་ལ་སོགས་པ་ལ་བརྟེན་ཏེ་མཐོ་རིམ་སྐྱེ་

སྐྱེ་བར་བྱའོ་སྟེ་མ་ཆུང་མ་བསྟན་ཏེ།



བདག་མཐོ་རིས་དང་དན་སོང་གར་འདོད་པར་སྐྱེ་བར་བྱའོ་སྙམ་པས་  
ཀྱང་མ་ཡིན་ནོ།།

ཅི་ཡང་མ་བྱས་ཏེ་སྐྱེ་བྱེད་ལ་བརྟེན་མི་དགོས་པར་སྐྱེའོ་སྙམ་པས་ཀྱང་  
མ་ཡིན་ནོ།།

སྤང་བོ་འདི་ཞིག་སྟེ་ཤི་ནས་ཅི་ཡང་མེད་དོ་ཞེས་སྒྲིབ་པ་ཡང་མ་ཡིན་ནོ།།

འདིར་ཆོ་འཕྲོས་ནས་པ་རོལ་ན་ག་ཤིན་གྱི་ཁམས་སུ་མི་ཆགས་སུ་  
མཆིས་པས་འདི་ན་ཅི་སྤྱོད་པ་བྱེད་དེ་སྐྱེ་བ་མི་ལེན་ཞེས་ཟེར་བ་ཡང་མ་  
ཡིན་ནོ།།

ཆོ་འདི་འི་ནམ་པར་ཤེས་པ་མ་ལག་ག་པར་ནམ་པར་ཤེས་པས་སྐྱེ་བ་ལེན་  
ཞེས་ཟེར་བ་ཡང་མ་ཡིན་ནོ།།

འདི་དང་པ་རོལ་གཉི་གར་སྤང་བོ་དུས་གཅིག་ཡོད་ཅིས་ཟེར་བ་ཡང་མ་  
ཡིན་ནོ།།

གྲུ་པོ་ལས་གྲུ་པོར་སྐྱེ། དཀར་པོ་ལས་དཀར་པོར་སྐྱེ་ཞེས་  
བྱ་བ་ལ་སོགས་པ་ཡང་མ་ཡིན་ནོ།།

ལྟ་ཆོ་འཕྲོས་པ་ཡང་ལྟར་སྐྱེའོ།།

མི་ཆོ་འཕྲོ་སྒྲིབ་པ་ཡང་མིར་སྒྲིབ་ཞེས་ཟེར་བ་ཡང་མ་ཡིན་པོ།

དགོ་བས་དན་སོང་དང་མི་དགོ་བས་མཐོ་ཤིས་སྒྲུབ་སྒྲིབ་ཞེས་ཟེར་བ་  
ཡང་མ་ཡིན་པོ།

ཤེས་པ་གཅིག་ལས་མང་པོར་འཕེལ་བ་ཡང་མ་ཡིན་པོ།

དགོ་བ་མ་བྱས་ཀྱང་ལྟར་སྒྲིབ་དང་།      མི་དགོ་བ་མ་བྱས་ཀྱང་དན་  
སོང་དུ་སྒྲིབ་པ་ཡང་མ་ཡིན་པོ།

སྒྲིབ་ཅི་བྱེད་པ་པོས་བྱས་པ་ཡང་མ་ཡིན་པོ།

དེ་དག་ཅི་འདྲི་སྒྲིབ་མ་ཡིན་ཞེ་ན།      ཁ་རྟོན་གྱི་དཔེ་ལ་གང་དག་གིས་  
ནམ་པར་ཤེས་པ་འདི་མ་འགགས་པར་པ་པོལ་ཏུ་སྒྲིབ་ལེན་ནོ་ཞེས་  
ཟེར་བའི་སྒྲིབ་བསལ་བའི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཅི་བྱེད་པ་སྒྲིབ་ཏེ།

ས་བོན་དེ་མ་རུལ་བར་ལྷ་སྒྲིབ་ཅི་བྱེད་པ་དག་ཏུ་སྒྲིབ་དག་བདེན་ན་ས་བོན་  
དེ་རུལ་ནས་སྒྲིབ་ལ་འཕྲུང་ཏེ་མི་འདྲ་བར་སྒྲིབ་པ་ལས་ལྷ་སྒྲིབ་ཏེ།

མར་མེད་དཔེ་ལ་གང་གིས་མར་མེ་གཅིག་ལས་གཅིག་སྒྲིབ་ན་གཉིག་  
ཡོད་པས་འདི་དང་པ་པོལ་གཉིག་པར་ལྷང་པོ་དུས་གཅིག་ཡོད་དོ་ཞེས་  
ཟེར་བའི་སྒྲིབ་བསལ་བའི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཅི་བྱེད་པ་སྒྲིབ་ཏེ།      བྲག་ཅི་ཅི་མིས་མ་

བརྗོད་པར་སྒྲུ་མི་གསལ་སྟེ། དུས་གཅིག་རྒྱ་མི་འབྱུང་བས་སྤྱད་པོ་ཡང་  
དུས་གཅིག་རྒྱ་མི་འབྱུང་དོ།

མེ་ལོང་གི་དཔེ་ལ་འདྲ་བའི་སྤྱིར་སྒྲུ་མ་པོ་ལས་སྒྲུ་མ་པར་སྐྱེ་བ་དག་  
དགག་པའི་སྤྱིར་མེ་ཤེལ་གྱི་དཔེ་བསྟན་ཏེ། མེ་ཤེལ་ལས་དེ་དང་མི་  
འདྲ་བའི་མེ་འབྱུང་བའི་སྤྱིར་རོ།

རྒྱུ་འི་དཔེ་ནི་ལྷ་ཆོའམ་ལྷ་ཆོའམ་པ་ལྷ་རྒྱུ། མི་ཆོའམ་ལྷ་ཆོའམ་པ་མི་རྒྱུའམ་ཞེས་  
ཟེར་བ་བསལ་བའི་སྤྱིར་ཁ་ཏོན་གྱི་དཔེ་བསྟན་ཏེ། འདྲི་དཔེ་ནི་སྒྲུ་མ་  
ཡིན་ལ། བ་རོལ་གྱི་དཔེ་ནི་སྒྲུ་མ་ཡིན་ཏེ། ཐ་དད་པས་སྒྲུ་མ་ཡང་  
སྒྲུ་མ་ཡིན། སྒྲུ་མ་ཡང་སྒྲུ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་རོ།

མེ་ཤེལ་གྱི་དཔེ་ལས་མི་འདྲ་བའི་དཔེ་ཡིན་ཏེ། དགོ་བས་དན་སོང་མི་  
དགོ་བས་མཐོ་རིས་སོ་ཞེས་ཟེར་བ་བསལ་བའི་སྤྱིར་མར་མེ་འི་དཔེ་  
བསྟན་ཏེ། མར་མེ་ལས་མར་མེ་མི་འདྲ་བའི་འབྱུང་གི་ མར་མེ་ལས་  
མར་མེ་འབྱུང་བ་བཞིན་དགོ་བས་མཐོ་རིས་མི་དགོ་བས་དན་སོང་གི་  
རིགས་པའོ།

ས་བོན་གྱི་དཔེ་ལ་ཤེས་པ་འཕེལ་ཞེས་ཟེར་བ་དགག་པའི་སྤྱིར་རྒྱུ་ཡི་

དཔེ་བསྟན་ཏེ། རྒྱུ་ལི་རི་མོ་ཅི་འདྲ་བ་དེ་ལས་འཛིན་པའི་གོང་ལུ་ལ་  
ཡང་རི་མོ་གཞན་མི་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་རོ།

སྐྱུར་གྱི་དཔེ་ལས་གང་དག་གིས་ལྟ་ལོ་ལྟུ་ས་ལྟུང་བ་དག་དགོ་བ་མ་  
བྱས་ཀྱང་སྐྱེ་བ་ཐམས་ཅད་ལྟར་སྐྱེ། དན་སོང་གི་ལོ་ལྟུ་ས་ལྟུང་བ་དག་  
མི་དགོ་བ་མ་བྱས་ཀྱང་སྐྱེ་བ་ཐམས་ཅད་དན་སོང་དུ་སྐྱེའོ་ཞེས་ཟེར་བ་  
དག་དགག་པའི་ཕྱིར་མེ་ལོང་གི་དཔེ་བསྟན་ཏེ། མེ་ལོང་ལ་བཞིན་ཅི་  
འདྲ་བ་སྒྲུང་བ་བཞིན་དུ་དགོ་བ་དང་མི་དགོ་བའི་འབྲས་བུ་བསྟོལ་ནས་  
མི་འདྲ་བར་སྐྱེར་བ་འགལ་བའི་ཕྱིར་རོ།

རྒྱུ་ལི་དཔེ་ལ་ནི་བྱེད་པ་ཤོས་བྱས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། མིས་སྐྱད་མ་.....  
བསྐྱུགས་པར་བྲག་ཅུ་མི་འབྱུང་བ་བཞིན་དུ་བྱེད་པ་ཤོས་མ་བྱས་པར་  
སེམས་ཅན་ནུམ་མཁའ་མི་སྐྱེའོ་ཞེས་ཟེར་བ་དེ་བསལ་བའི་ཕྱིར་སྐྱུར་གྱི་  
དཔེས་བསྟན་ཏེ། སྐྱུར་འབྱུང་བ་དང་ཟླ་ལྟུང་བས་ཕྱིས་བརྗོད་པས་  
འབྲམ་ཆུ་ལྡང་བ་བཞིན་དུ་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པ་སྐྱུར་སྐྱུད་པའི་  
དབང་གིས་ཕྱིས་སྐྱེ་བ་ལེན་འོ།

ཀྱེ་རྒྱལ་ཤོ་ཆེན་ཤོ་སེམས་ཅན་སྐྱེ་བ་དང་། འཛིག་པ་དང་། འདི་དང་།

པ་རེལ་རྩ་འཕྲོ་བ་དང་། དེ་ལྟར་འགྱུར་བ་དག་གི་དེ་ལྟར་མཁྱེན་པར་  
མཛོད་ཅིག་ ཅེས་གསུངས་སོ།།

གཉིས་པ། དེ་ལྟར་རྟོགས་ན་ཆོས་འདི་དག་མ་བརྟགས་མ་དཔྱད་  
པའི་རྟོན་འབྲེལ་གྱི་སྒྲུང་བ་བསྒྲུ་མེད་ཅེས་ལས། དཔྱད་ན།  
ཐམས་ཅད་རྒྱུན་ལ་ལྟོས་པའི་སྤྱིར་བདག་ཉིད་ལས་མ་ཡིན་པ་དང་།  
རྒྱུན་ཡོད་ཀྱང་ས་བོན་མེད་ན་མི་སྤྱིར་བའི་སྤྱིར་གཞན་ལས་མ་ཡིན་པ་  
དང་། སྤྱིར་གཡོ་བ་ལ་ལྟོས་པ་མེད་པའི་སྤྱིར་གཉིས་ཀྱི་མ་ཡིན་པ་  
དང་། དེ་ཞིག་ས་བོན་དང་རྒྱུན་ལས་ལྡན་ལས་སྤྱིར་བའི་སྤྱིར་རྒྱུ་རྒྱུན་  
མེད་པ་ལས་ཀྱང་མ་སྤྱད་བས་མ་སྤྱིས་པ་སྟེ། རང་གི་ས་བོན་ལས་ཏེ་  
གཞན་ལས་མིན། །དེ་ལ་ལྟོས་སྤྱིར་བདག་གིས་བྱས་མ་ཡིན། །  
གཡོ་བ་མེད་སྤྱིར་གཉིས་ཀྱི་མ་བྱས་ལ། །དེ་ན་ལས་པ་རྒྱུ་མེད་འབྱུང་  
མ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས། དུས་དང་དབང་རྒྱུག་སོགས་བྱེད་པོས་  
མ་བྱས་པ། དེམས་ཤེས་ཆོག་པའི་གནས་སྐབས་ཅེས་དེ་ལ་  
བརྟགས་པའི་བདག་གི་ནམ་གངས་སོག་དང་གང་ཟག་དང་ལས་  
སོགས་བྱེད་པ་པོ་དང་བདག་སོགས་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་པ་དང་།

གཟུགས་སོགས་ཆོས་ཀྱི་དོ་བོ་མེད་པས་སྒྲིང་པ།    རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་  
མ་པས་གས་པས་གསོག་དང་།    སྒྲིང་དོ་མེད་པ་སེད་གེ་སོགས་ཀྱི་  
གཟུགས་ཀྱི་གསོལ་ལྟ་བུ་དང་།    ཆོས་སོགས་ཀྱི་དོ་བོ་རང་བཞིན་མེད་  
པར་ཤེས་ནས།    བདག་སྟོན་བྱུང་བ་དང་དུས་ལྟོ་དང་པ་དང་བྱི་མར་ཅི་  
ལྟར་གྱུར་པའི་མཐའ་ལ་རྟོག་པའི་ལྟ་དན་སྟུམ་བརྒྱ་དུག་ཅུ་སོགས་ཀྱི་  
གཡོ་བ་དང་བྲལ་རྟེ་སྤྱི་མཐུ་བྱེད་སྤྱིད་པར་མི་སྦྱོར་བར་བྱེད་པའི་བཟོད་  
པ་དང་ལྟན་པ་དེ་ལ།    སངས་རྒྱུ་སྤྱུ་ལས་ཀྱིས་བྲལ་ན་མེད་པའི་བྱུང་  
རྒྱུ་ལྟར་སྟོན་པར་འགྱུར་རོ།

གཉིས་པ་ནང་གི་རྟོན་འབྲེལ་བྱེ་བྲག་ཏུ་བཤད་པ་ལ།    དབྱེ་བ་དང་  
བསྟུ་བ་གཉིས།

དང་པོ་ལ་རྒྱུན་ཆགས་པའི་རྟོན་འབྲེལ་དང་།    རྒྱུ་ཅིག་མའི་རྟོན་  
འབྲེལ་གཉིས།

དང་པོ་ལ་སྤྱིར་བསྟན།    བྱེ་བྲག་ཏུ་ཆོད་ལྟོ་སྟོན་པ་གཉིས་ཀྱི།

དང་པོ། དེ་ལྟར་ཏེ་འབྲེལ་ཡན་ལག་བརྩུ་གཉིས་པོ་ནི། ཅུ་བ་མ་  
 རིག་པ་མ་སྤངས་ཀྱི་བར་དུ་འདུ་བྱེད་སྒྲིག་སྤྱོད་ཀྱི་མ་རྒྱུ་ལྟར་སྤྱོད་ཀྱིས་  
 འདུག་སྟེ།

མཛོད་ལས།

སྟོན་དང་སྤྱི་མཐའ་གཉིས་གཉིས་དང་།

བར་དུ་བརྒྱད་ཡོངས་རྫོགས་ལྟར་ལ།

ཞེས་པ་ལྟར།

དེ་ཡང་སྟོན་གྱི་དུས་ཀྱི་རྒྱུ་མ་རིག་པ་དང་དེས་ཀྱུ་ནས་སྤྱོད་བའི་ལས་  
 འདུ་བྱེད་གཉིས་ཀྱིས་ནི་དེ་ལྟར་ཆོ་འདི་བའི་འཕང་འབྲས་ཀྱི་རྒྱུ་ལས་  
 རྒྱུ་མིང་གཟུགས་སྟེ་མཆོད་རིག་པ་ཆོར་བ་དང་ཏེ་མོངས་པ་སྟེད་  
 ལོན་གྱིས་ཡང་སྟོན་སྟེ་བ་འགྲུབ་བྱེད་ཀྱི་ལས་བསགས་པ་སྟེད་བའི་  
 བར་དུ་བརྒྱད་པོ་འབྱུང་ལ། དེ་ལས་སྤྱོད་མའི་ཆོ་སྟོང་སྤྱི་མཐའ་ལས་  
 དང་མཐུན་བར་ཁམས་གསུམ་གྱི་གནས་རིས་གང་དུ་སྟེ་བ་དེར་སྟེ་བ་  
 ལོན་ཅིང་སྟེ་བའི་ཏེན་དེས་འཁོར་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ལྟ་དན་སྒྲིག་སྤྱོད་  
 སྟེད་པོ།

དེ་ལྟར་སྒྲུབ་པའི་རྟེན་དེ་ལ་ཡང་འདོད་སོགས་གཞུགས་ཅན་གྱི་སྐུ་སྐུ་  
 ཅན་སྐུ་སྐུ་ལ་བཤད་མ་ཐག་པ་ལྟར་སྐུ་ཤེས་སྐུ་སྐྱིད་པའི་བར་  
 བརྒྱད་པོ་འབྱུང་གིང་གཞུགས་མེད་དུ་སྐྱེ་བ་ནས་སྐྱེ་མཆེད་སོགས་  
 གཞུགས་མེད་པས་སྐུ་ཤེས་སྐུ་སྐྱིད་པའི་འོད་ཟེར་པོ་ཙམ་གྱིས་བསྐྱུ་  
 པའི་སྐྱིད་པའི་བར་དུ་འབྱུང་ལ། གཞུགས་སྐུ་གད་དང་གད་དུ་སྐྱེས་  
 ཀྱང་དེའི་རྟེན་ལ་སྐྱེ་བ་དང་ཆ་ཤི་གཉིས་པོ་འབྱུང་སྐྱེ་སྐྱུར་ཡང་ཟག་  
 བཅས་ལས་ཉོན་མྱིས་འཕངས་སྐུ་སྐྱེ་བ་སྤྱི་མ་གཞུགས་ལེན་པས། དེ་  
 ལྟར་དབེ་མག་ལ་མེད་འཁོར་ལོ་དང་ཟླ་བ་སྐྱེད་མོ་ལྟར་ཁམས་  
 གསུམ་གྱི་སྐྱིད་པར་ཡང་སྐུ་ཡང་དུ་འཁོར་གིང་མི་ཐར་བ་འབྱུག་པར་  
 འགྱུར་རོ།

གཉིས་པ། དེ་ལྟར་སྐྱུ་བྱེད་ཆ་གསུམ་འབྱུང་ཚུལ་སྐྱེར་ཤེས་པར་བྱས་  
 སྐུ་ཆོ་དུ་ལ་རྫོགས་དབྱུད་ནས་སྐྱེ་དང་། དེ་ལྟར་སྤྱི་མའི་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་  
 གསུམ་ལ་རྫོགས་པའི་ཚུལ་ནི་བཤད་མ་ཐག་པ་ལྟར་དང་། ཡང་ཆོ་  
 སྐྱེ་མའི་གཞུགས་སྐབས་ཀྱི་ཐུང་པོས་བསྐྱུ་བའི་མ་རིག་པ་དང་།  
 སྐྱིད་ལེན་གྱི་དབང་གིས་དག་མི་དགའི་ལས་འདུ་བྱེད་པ་དག་གིས་



འཕངས་པའི་སྤྱི་མཐོང་གི་ལུས་ལ་བཞུགས་ཏེ་ཉིད་ལ་རྒྱུ་ཤིང་།  
 རྒྱུ་ཤིང་གཟུགས་སྤྱི་མཐོང་ལྟར་པའོར་བ་སྤྱིད་པའི་བཟང་དང་ཉེན་པོ་  
 སྤྱི་ཡོད་འབྱུང་བའི་མཐོང་གཉིས་ཀྱིས་རྫོགས་པའང་ཡོད་དོ།

དེའོ་སྒྲུ་མར་རྒྱུ་མར་རྒྱུ་བྱེད་བ། སྒྲུ་མར་མ་རིག་སྤྱི་ལོ་ལ་བྱེད་  
བྱེད་ལ་བོ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་མ་ཤེས་དང་། སྤྱི་ལོ་ལ་གསེས་བྱེད་ལ་འོ་སྤྱི་ལོ་ལ་  
རྒྱུ་དང་། དེའོ་སྒྲུ་མ་རྒྱུ་མོ་རྒྱུ་མ་ལོ་བར་བ་ཤེས་དོ།

གཞུང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་ན་འཕང་འབྲས་ཀྱི་ནུམ་ཤེས་ནི་ཆོད་པ་  
གཏོགས་ཀྱི་སྒྲ་མའི་འབྲས་བུ་ཡིན་ལ། སྤྱིད་པ་ནི་ཆོ་སྤྱི་མའི་སྐྱུར་  
འཕྲོ་སྤྱོད་གདུག་བྱས་ཀྱང་རྟེན་འབྲེལ་སྐྱུ་བཅད་མེད་པར་འཇུག་པའི་  
གནད་ཀྱིས་འགལ་བ་མེད་དོ།

གང་ལྟར་ཡང་མ་ཤིག་དང་འདྲ་བྱེད་སྒོ་གས་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་  
 བས་གོ་ཤིམ་ལྟར་རྒྱུ་ཆ་གས་པར་འབྱུང་བས་འདི་ལ་རྒྱུ་ཆ་གས་པའི་  
 རྟེན་འབྲེལ་ཞེས་བྱའོ།།

གཉིས་པ། གཞན་ཡང་བྱ་བ་རྫོགས་པའི་སྐྱེད་ཅིག་ལ་བརྟེན་གཉིས་  
ཆང་ཚུལ། སྒྲིག་གཅིད་པ་ལྟ་བུལ་མཆོད་ན། ལས་འབྲས་ཀྱི་ཚུལ་

མི་ཤེས་པ་ས་འཇུག་པ་མ་རིག་པ། དེ་བཞིན་དུ་གསོད་པའི་ལས་དེ་  
 འདུ་བྱེད་པ། དེ་དུས་ཀྱི་གསོད་འདོད་སོགས་ཤེས་པ་འབྱུང་བ་ནམ་  
 ཤེས། དེ་དུས་ཀྱི་མིང་ག་བྱུགས་དང་། མིག་སོགས་སྒྲིམ་ཆེད་དུ་ག་  
 མཚོན་བསྟུན་པ་སོགས་ཀྱི་རིག་པ། དེ་དུས་རང་ག་ཁན་གྱི་བདེ་སྟུག་  
 རྒྱུད་ཞིང་ཚོར་བ། དེ་ལ་དག་འབས་འཇུག་ཅིང་སྟེད་པ། དེ་ལས་སྤྱི་  
 མའི་ཆ་དང་དུ་ལེན་པ། ལས་བྱེད་དུས་ཀྱི་ཡུང་པོ་སྟེད་པ། དེ་ལས་ད་  
 ལྟ་དང་སྤྱི་མའི་ཆ་སྒྲིབ། དེ་འགྱུར་ཞིང་འགག་པ་མ་ཤིང་ཡན་ལག་གི་  
 རྩུལ་དུ་འདོད་དེ་སྒྲིད་ཅིག་མའི་རྟེན་འབྲེལ་ལོ།

གཉིས་པ་བསྟུ་བ་ལ། བཞིར་སྟུད་པ། གསུམ་དུ་སྟུད་པ། གཉིས་  
 སྟུ་སྟུད་པའོ།

དང་པོ། རྒྱུན་ཆགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་པོ་དེ་  
 དག་བསྟུ་ན། མ་རིག་པས་ཀྱུན་ནས་སྒྲོང་བ་དང་། འདུ་བྱེད་ཀྱིས་  
 ལས་བསགས་པ་དང་། དེ་ཡི་བག་ཆགས་ནམ་ཤེས་ལ་བགོས་ནས་  
 མིང་ག་བྱུགས་ལ་སོགས་པ་འཕེན་པའི་སྤྱིར་འདི་གསུམ་ནི་འཕེན་པའི་

ཡན་ལག་ མིང་ག་ཟུགས་ནས་སྐྱེ་མཆེད་རེག་པ་ཚོར་བའི་བར་བཞི་  
 མེམས་ཀྱི་བག་ཆགས་ཀྱིས་མིང་ག་ཟུགས་ལ་སོགས་པ་སྡུ་མ་ལ་བརྟེན་  
 བས་སྤྱི་མ་འགྲུབ་པའི་ས་བོན་བརྟེན་པར་བྱས་ཤིང་འཕང་བའི་སྤྱིར་  
 འཕངས་འབྲས་ཀྱི་ཡན་ལག་ སྤེད་ལེན་སྤྱིད་པ་གསུམ་ཁམས་་་་  
 གསུམ་པའི་སྤེད་པ་ལས་བྱུང་བའི་ནམ་ཤེས་ཉིར་ལེན་དང་བཅས་པ་ལ་  
 བརྟེན་པ་ལས་ཀྱི་སྤྱིད་པ་མཐུ་ཅན་དུ་སྦྱར་བས་སྐྱེ་བ་མཛོན་པར་་་་་  
 འགྲུབ་པའི་སྤྱིར་མཛོན་པར་འགྲུབ་པའི་ཡན་ལག་ སྐྱེ་བ་དང་མ་གཞི་  
 གཉིས་ཇི་ཉླར་འཕངས་ཤིང་འགྲུབ་པ་ཉླར་འགྲོ་བ་ཐ་དད་པའི་སྐྱེ་བ་  
 འགྲུབ་ཅིང་། དེའི་ཉེས་དམིགས་སུ་མ་གཞི་འདྲུབ་པའི་སྤྱིར་མཛོན་  
 པར་གྲུབ་པའི་ཡན་ལག་ཉླ་བཞིར་འགྲུར་རོ།

གཉིས་པ། ཡང་གསུམ་དུ་སྦྱང་དེ།

སྤྱི་སྤྱི་བཞི་ས།

དང་པོ་བརྒྱད་པ་དགུ་ཉོན་མོངས་།

གཉིས་པ་བརྒྱ་པ་ལས་ཡིན་ཏེ།

སྤྱི་མ་བརྒྱུ་ཤི་སྤྱི་བསྡུ་ལའོ།

ཞེས་པ་ལྟར་འཕེན་བྱེད་མ་རིག་པ་དང་འགྲུབ་བྱེད་སྤྱད་པ་དང་ལེན་པ་  
གསུམ་ནི་ཉེན་མོངས་པ་འོ།

འདྲུབྱེད་དང་སྤྱད་པ་གཉིས་ནི་ལས་སོ།

སྟུག་མ་མིང་ག་ཟུགས་ནམ་ཤེས་སྐྱེ་མཆེད་རེག་ཚོར་སྐྱེ་ག་བདུན་ནི་སྟུག་  
བསྐྱེལ་གྱི་གཞི་བདུན་འོ།

འདི་གསུམ་ལ་རིམ་པ་ལྟར་འདི་དག་ནི་སེམས་རབ་རྩ་མ་ཞི་བར་.....

འབྱུང་བ་དང་།    རང་གཞན་ལ་གཞོད་པ་བྱེད་པ་དང་།    ལས་དང་

སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཉེན་མོངས་པ་ས་ཀླུ་ནས་ཉེན་མོངས་པ།

ལས་ཀྱི་ཀླུ་ནས་ཉེན་མོངས་པ།    ཚོལ་སྐྱེ་བའི་ཀླུ་ནས་ཉེན་མོངས་

པ་ཞེས་འདོགས་ཏེ་འགྲོ་བ་རྣམས་སྟུག་བསྐྱེལ་བར་ཉེན་མོངས་པར་

བྱེད་པའི་སྤྱིར་འོ།

ཡང་རིམ་པ་ལྟར་ཉེན་མོངས་པའི་གཞན་དབང་དང་།    ལས་ཀྱི་གཞན་

དབང་དང་།    སྟུག་བསྐྱེལ་གྱི་གཞན་དབང་གྲང་བརྗོད་དོ།

ཉེན་འབྲེལ་སྤྱིར་པོ་ལས།

གསུམ་པོ་དག་ལས་གཉིས་འབྱུང་སྟེ།

གཉིས་ལས་བདུན་འབྱུང་བདུན་ལས་ཀྱང་།

གསུམ་འབྱུང་སྤྱིད་པའི་འཁོར་ལོ་སྟེ།

ཉིད་ནི་ཡང་དང་ཡང་དུ་འཁོར་།

ཞེས་པ་ལྟར་མ་རིག་སྤྱིད་ལོན་ཏེ་ཉོན་མོངས་གསུམ་ལས་འདུ་བྱེད་  
 སྤྱིད་པ་སྟེ་ལས་གཉིས་འབྱུང་ལ། དེ་ལས་མིང་གཟུགས་སྟེ་མཆོད་  
 རེག་ཆོར་སྟེ་མ་སྟེ་སྟེ་ག་བསྟེ་ལ་སྟེ་གཞི་བདུན་འབྱུང་ཞིང་། བདུན་པོ་  
 ལས་སྟེ་ཡང་ཉོན་མོངས་གསུམ་དང་ལས་གཉིས་པོ་འབྱུང་སྟེ་དེ་ལྟར་  
 སྟེ་གཞི་ལོར་རོ།

གསུམ་པ་ལ་རྒྱ་འབྲས་གཉིས་སྟེ་སྟེ་པ། སྟེ་ག་ཀྱང་གཉིས་སྟེ་སྟེ་  
 ལོ་ལ་གཉིས།

དང་པོ། ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱས་གོང་བཤད་ལས་ཉོན་ལྟ་  
 དང་རྒྱལ་ཤེས་ཏེ་དུག་པོ་རྒྱལ་པོ་ཡན་ལག་གཞན་རྒྱལ་སྟེ་པར་  
 བྱེད་པའི་རྒྱ་སྟེ། མ་རིག་པ་དང་། ལས་དང་། སྤྱིད་པ་དང་རྒྱལ་  
 ཤེས་བཞི་ལོ།

དེ་ཡང་སྒྲིང་ལེན་གཉིས་སྒྲིང་པ་དང་།      འདུ་བྱེད་སྒྲིང་པ་གཉིས་ལས་  
སྒྲུབ་སྒྲུབ་པ་ཡིན་ནོ།།

དེ་ལ་རྣམ་ཤེས་ནི་ས་བོན་ལྟ་བུ།      ལས་འདུ་བྱེད་སྒྲིང་པ་གཉིས་ཁྱིེད་ས།  
སྒྲིང་པ་རྒྱུ།      མ་རིག་པ་ནི་འདེབས་བྱེད་དང་ལུང་ལྟ་བུ་སྒྲི།      དེ་  
བཞིས་སྒྲིང་པའི་སྒྲི་གནས་རྣམས་སྒྲུ་མིང་ག་ཟུགས་ཀྱི་སྒྲུ་བྱ་མཛོན་དུ་  
འགྲུབ་པར་བྱེད་དོ།།

གཉིས་པ་ལ།      དངོས་དང་།      ཞར་ལ་རྣམ་བྱང་གི་རྟེན་འབྲེལ་.....  
བསྟན་པ་གཉིས།

དང་པོ།      ལྷགས་འབྱུང་གི་རྟེན་འབྲེལ་དེ་དག་བསྟན་ན་མ་རིག་སྒྲིང་  
ལེན་འདུ་བྱེད་སྒྲིང་པ་སྒྲི་གོང་བཤད་ལས་ཉོན་ལྟ་ནི་སྒྲུ་ཀྱུན་འབྱུང་གི་  
བདེན་པས་བསྟན་ལ།      མིང་ག་ཟུགས་སོགས་ལྟག་མ་བདེན་ནི།  
སྒྲུག་བདེན་གྱིས་བསྟན་པའོ།།

གཉིས་པ།      ལྷགས་ལྟོག་གི་དབང་དུ་བྱས་ན་ཀྱུན་ཉོན་གྱི་ལྷགས་  
མཐུན་མི་མཐུན།      རྣམ་པར་བྱང་བས་ལྷགས་དང་མཐུན་པ་དང་མི་



ག་ཟིགས་པས་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་ཐུགས་སྒྲུ་ཆུང་པ་སངས་རྒྱུ་ཚེས་  
ཀྱི་སྒྲུ་མངོན་དུ་མཐོང་བ་ཡིན་ནོ།

བཤེས་སྒྲིངས་ལས།

རྟོན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་འདི་རྒྱལ་ནམས་ཀྱིས།

གསུང་གི་མཛོད་ཀྱི་གཅེས་པ་ཟབ་མོ་སྟེ།

གང་གིས་འདི་ནི་ཡང་དག་མཐོང་བ་དེས།

ཚེས་མཐོང་དེ་ཡིས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་མཐོང་།

ཞེས་གསུངས་སོ།

རྟོན་འབྲེལ་གྱི་སྒྲུབས་སོ།





གནས་དང་གནས་མིན་ལ་

མཁས་པར་བྱ་བའི་

སྐབས་ལྔ་པ།



ལྷ་པ་གནས་དང་གནས་མིན་ལ་མཁས་པར་བྱ་བའི་སྐབས་ལ།  
 གནས་གནས་མིན་གྱི་དོན་གྱི་དོ་བོ་མདོར་བསྟན།      དེ་ཉིད་དཔེས་་་  
 མཆོད་ནས་རྒྱས་པར་བཤད་པ་གཉིས།

དང་པོ།      །གནས་དང་གནས་མ་ཡིན་པ་ནི་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་  
 པ་སྟེ།      རྒྱ་གང་ལས་གང་འབྱུང་མི་འབྱུང་གི་བྱུང་པར།      དགེ་བའི་  
 ལས་ལས་བདེ་བ་འབྱུང་གིང་སྟག་བསྟེན་ལ་མི་འབྱུང་བ་གནས་ཡོད་དང་  
 སྐབས་ཡོད་དང་།      འབྲས་ཀྱིས་བོན་ལས་རང་གི་ལྷ་གྲུ་སྒྲིལ་ནས་ཀྱི་  
 ལྷ་གྲུ་མི་སྒྲིལ་ལྟ་བུ་དང་།      གང་བདག་མེད་པར་རྟོགས་པ་ལས་ཐར་པ་  
 ཐོབ་པ་གནས་ཡིན་ལ།      བདག་ཡོད་པར་འཛིན་པ་ལས་ཐར་པ་ཐོབ་པ་  
 གནས་མིན་པ་ལྟ་བུ་དང་།      མེ་ཆོ་བ་ཡིན་གིང་དེ་ལ་གང་བ་གནས་མེད་  
 པ་ལྟ་བུར་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་གནས་དང་གནས་མིན་  
 སྒྲོལ་གས་ཡོད་དོ།

གཉིས་པ་ལ་གཞན་དབང་བདུན་བཤད་པ་རིག་པའི་གནས་བརྒྱ་  
 བཤད་པ་གཉིས།

དང་པོ། དེ་མཆོན་བྱེད་ཅེས་དུ་གཞན་དབང་བདུན་གསུངས་ཏེ། མི་  
འདོད་པ་གཞན་དབང་མི་དགའི་ལས་ཀྱིས་ཐུག་འགྲོལ་འགྲོལ་བ་ལྟ་བུ་མི་  
འདོད་རུང་རང་དབང་མེད་པར་མི་དགའི་ལས་ཀྱི་གཞན་དབང་གིས་  
འབྱུང་བ་སོགས་སོ།།

འདོད་པ་གཞན་དབང་དགའི་ལས་ཀྱིས་རང་ཉིད་འདོད་པའི་ཡུལ་  
བདེ་འགྲོལ་སྐྱེ་བ་ལྟ་བུ། རྣམ་པར་དག་པ་གཞན་དབང་རྣམ་དག་  
འདོད་རུང་གཉིན་པོའི་ལམ་བསྐྱོལ་ཞིང་སྐྱིབ་པ་མ་སྤངས་བར་དུ་རྣམ་  
འདོད་འདོད་དུ་རྣམ་དག་མི་འཐོབ་པ་ལྟ་བུ། མཉམ་དུ་འབྱུང་བ་  
གཞན་དབང་སངས་རྒྱས་གཉིས་ལྟ་བུའི་གཞན་འབྱུང་ན་འགྲུབ་ཆེན་པོ་དང་པོ་  
ན་འགྲུབ་ཆེན་པོ་མེད་པའི་ལས་བསགས་པས་འཛིན་ཏེ་བྱ་བ་མས་.....  
གཅིག་ཏུ་སངས་རྒྱས་དང་འཁོར་སྐྱེ་རེ་རེ་ལས་བྱུང་རེ་ལྟ་བུའི་གཞི་  
འབྱུང་བ་ལྟ་བུ། དབང་བྱེད་པ་གཞན་དབང་བྱུང་མེད་ཀྱི་ཉིན་.....  
དམན་པ་ཉིད་ཀྱིས་འཁོར་ལོ་སོགས་རིན་ཆེན་སྣ་བདུན་ལ་དབང་བྱེད་  
མི་ལུས་པ་ལྟ་བུ། འཐོབ་པ་གཞན་དབང་བྱུང་མེད་ཀྱི་ཉིན་ལ་དབང་  
ཆོན་རང་སངས་རྒྱས་མི་ཐོབ་པ་ལྟ་བུ། གུན་ཏུ་སྐྱེད་པ་གཞན་དབང་

འཕགས་པས་སྒྲིག་གཙོད་སྒྲིག་སྒྲུབ་པ་ཀུན་ཏུ་མི་སྦྱོང་པ་ལྟ་བུ་སྤྱི་དེ་  
 བླམས་འབྱུང་མི་སྦྱོང་པས་འདི་དག་གི་གནས་དང་གནས་མིན་གྱི་གཞན་  
 དབང་གིས་བྱས་ཀྱི་རང་གང་འདོད་དུ་ཅི་དག་ར་བྱེད་དུ་མེད་པ་གི་དངོས་  
 པོའི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་ཅོད་ཆོས་པ་སྒྲུབ་པ་འདིས་མཆོག་ལྟས།      ཆོས་བླམས་  
 ལ་གང་དང་ཅི་གིས་གནས་ཡོད་པ་དང་།      མེད་པ་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ།      ལྟ་  
 ཀུན་འབྱུང་ལས་སྒྲུག་བསྒྲུལ་འབྱུང་བ་དང་།      ལྟུ་ལ་གནས་ཐོས་  
 སྒྲིག་སྒྲུབ་ལས་འབྲེལ་པ་འབྱུང་བ་སྒྲིག་སྒྲུབ་ཡོད་དང་།      ལས་  
 ལས་སྒྲུག་བསྒྲུལ་དང་།      ཀུན་འབྱུང་ལས་འབྲེལ་པ་འབྱུང་བ་གནས་  
 མེད་སྒྲིག་སྒྲུབ་ཉིད་ཅིང་འབྲེལ་འབྱུང་གི་ལྟུ་ལ་གྱིས་བདེན་བཞིན་འཇུག་  
 ལྟུ་གིས་བསྒྲུས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་འདིའི་ཁོངས་སུ་འདུ་སྟེ།

གཉིས་པ་ལ།      རིག་པའི་གནས་བཅུ་གྲུ་ར་བཤད།      བད་རིག་པའི་  
 སྒྲུབ་པའི་མཐའི་གནད་མདོར་བསྒྲུས་སུ་བརྗོད་པ་གཉིས།

དང་པོ།      མདོར་བྲེལ་བྱ་རིག་པའི་གནས་ཆེ་ཆུང་ཐམས་ཅད་གནས་  
 དང་གནས་མིན་ཤེས་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ཏེ།      བཟོ་རིག་པས་ལྟ་བུ་བཟོ་

སྔགས་གང་ཟག་མཁས་པ་བརྟེན་ནས་ཆོས་ཀྱིས་གང་ལ་བྱ་  
 བའི་དོན་ལེགས་པ་གནས་ཡིན་དང་། མི་ལེགས་པ་གནས་མིན་པའི་  
 གནས་སྐབས་ཤེས་པར་བྱེད་པ་དང་། གསོ་དབྱུང་གི་རིག་པས་སྒྲུབ་  
 བསིལ་བྱོད་སྔགས་ཀྱིས་ཆོས་ཀྱི་ནད་དེ་ཞི་བ་གནས་ཡིན་པ་དང་།  
 མི་ཞི་བའི་གནས་མིན་སྔགས་དེ་དང་དེའི་གཉེན་པོ་སྒྲུབ་བསིལ་བྱོད་  
 སྔགས་ཤེས་པ་དང་། སྒྲུ་རིག་པས་བྱིངས་དང་མིང་སྔགས་ཀྱི་རང་  
 བཞིན་དང་། དེ་ལ་སྒྱུར་བའི་གྲིང་དང་ཀུན་བཤད་ཀྱི་སྒྲུབ་དང་། དེ་  
 ལས་ཡི་གེ་དབྱིབས་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲོ་བས་ཡིག་གཟུགས་འགྱུར་བ་སྔགས་ཀྱི་  
 རྣམ་འགྱུར་རིམ་བྱུང་བའི་གནས་གནས་མིན་ཤེས་པར་བྱེད་པ་དང་།  
 ཆོད་མ་རིག་པས་བསྒྲུབ་བྱ་བུ་པ་མི་རྟག་པ་ལྟ་བུ། དངོས་དང་སྒྲོག་  
 སྒྱུར་གང་ཞིག་སྒྲུབ་བྱེད་རྟགས་བྱས་པ་ལྟ་བུ་གང་ལས་འགྱུར་བ་  
 གནས་ཡིན་དང་མི་འགྱུར་བ་གནས་མིན་གྱི་ཚུལ་ཤེས་པ་དང་། བྱང་  
 རིག་པས་བདེན་བཞི་སྔགས་དངོས་པོའི་དེ་ཉིད་ཤེས་ཤིང་དེ་ལས་དོན་  
 ཏུ་གཉེར་བྱའི་གཙོ་བོ་ཡང་དག་པའི་ལམ་དང་ལམ་དེས་ཐོབ་པའི་  
 འགོག་པ་ཡང་དག་པར་ཤེས་པར་བྱེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཏུ་མཛོད་

བཟོད་ཀྱིས་སེང་གོ་དང་། སྤང་ཆེན་ལྟ་བུའི་དོན་གང་ལ་གདོང་ལྡང་  
 གཉིས་འབྲུང་ལྟ་བུའི་མིང་སྒྲ་ཆོག་མ་འཇུག་པ་གནས་ཡིན་མི་འཇུག་པ་  
 གནས་མིན། ཕྱིས་ཀྱིས་བྲངས་སོགས་ཀྱི་བསྒྱུར་བསྐྱོ་བ་དེ་ལྟ་བུའི་  
 གནས་ཡིན་མིན། སྒྲེས་གར་གྱིས་ལྟ་སྒྲུ་ལ་སོགས་པའི་སྒྲ་དེ་གསལ་སྒྲ་  
 ཆོག་མ་དེ་དང་དེར་འཇུག་མི་འཇུག་པ། སྟོན་དག་གིས་སྒྲ་དོན་གང་  
 ཆོག་སོགས་ཀྱི་སྒྲ་བྱི་སྒྲུར་བ་བཟོད་པ་མཛེས་པ་དང་། སྤང་ཆོག་  
 དང་སྒྲོན་བཅུ་སོགས་མི་མཛེས། སྤེབ་སྒྲུར་གྱིས་བྲི་ཏྲ་དང་རྩི་  
 ལྷགས་ཀྱི་ཆོག་མ་བཅུད་ཀྱི་ལྷི་... བོད་སྐད་ཏུ་ཡི་གེ་འདོགས་སོགས་མང་བལྟི་བ་  
 ཡི་གེ་ཏུང་བ་ཡང་བ། མཆོན། ཡང་སོགས་ཀྱི་བསྒྱུར་འགོད་པ་གནས་  
 གནས་མིན་ཤེས་པར་བྱེད་པ་ཡིན་མོད་ཀྱི།

གཉིས་པ་ལ། དགོས་པ་བསྟན་པ་དང་། དགོས་པ་དེ་ལྟར་གྱི་གྲུབ་  
 མཐའ་དངོས་པ་ཤད་པ་གཉིས།

དང་བོ། འདིར་ནི་ནང་མིག་པ་ལས་གྲུབ་པའི་མཐའ་མཛོར་བསྒྲུས་པ་  
 ཅུ་མཁྱིག་པ་ཤད་པར་བྱ་སྟེ། དེ་ཤེས་ན་གནས་གནས་མིན་གྱི་དོན་ལ་

མཁའ་པལ་པ་འགྲུག་བཞི་ཕྱིར་རོ།

གཉིས་པ་གྲུབ་མཐའ་དངོས་བཤད་པ་ལ། གྱི་པ་དང་ནང་པ་འི་……  
 བྱུང་པར་མ་དོར་བརྟན། དེདག་གི་གྲུབ་མཐའ་རྒྱས་པར་བཤད།  
 དེ་ལ་གནས་གནས་མིན་གྱི་དོན་ལ་མཁས་པ་འབྱུང་ཚུལ་བརྟན་པས་  
 མཐུག་བསྟུ་བ་གསུམ་གྱི་དང་པོ།

དེ་ཡང་གྲུབ་པའི་མཐའ་ལ་སྒྲུབ་བྱ་སྤྱི་རེ་ལ་བ་དང་། སྒྲུབ་བྱ་ནང་བ་  
གཉིས། སྤྱི་ནང་ཙམ་གྱི་བྱུང་པར་དགོན་མཆོག་གསུམ་དང་། ལྷ་བ་  
བཀའ་རྟགས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་བཞི་ཙམ་གསུབས་བཞུགས་དང་ལྷ་བ་ཡང་  
དག་ཏུ་ཁས་ལེན་མི་ལེན་གྱི་འབྱུང་དོ།

གཉིས་པ་ལ། སྤང་བྱ་སྤྱི་ལོ་པའི་གྲུབ་མཐའ་དང་། སྤང་བྱ་  
ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་གཉིས།

དང་པོ་ལ་རྟག་ཆད་གྱི་གྲུབ་མཐའ་སྤྱོད་བསམ་འདོད་པ་བཟོད་པ། དེ་  
བཀག་པ་གཉིས་ལས།

དང་པོ། དེ་དག་གི་སྒྲུབ་མཐའ་ལ། སྤྱི་རྒྱུ་པ་ལ་མདྲ་སྤྱོད་ཆངས་པའི  
 རྩ་བ་ལས་ལྟ་བུ་དུག་ཕྱུ་ཕྱུ་གཉིས་ནི། ཐམས་ཅད་རྟག་པར་སྒྲུབ་བཞི།  
 ཁུ་ཅིག་ཆད་པར་སྒྲུབ་བཞི། མཐའ་ཡོད་མེད་དུ་སྒྲུབ་བཞི། ལྟ་མི  
 སྒྲུབ་པར་སྒྲུབ་བཞི། སྒྲུ་མེད་པར་སྒྲུབ་གཉིས་ཏེ་སྤྱོད་གྱི་མཐའ་ལ་  
 བརྟེན་པ་བཅོ་བརྒྱད། འདུ་ཤེས་ཡོད་པར་སྒྲུབ་བཅུ་དྲུག་མེད་པར་  
 སྒྲུབ་བརྒྱད། ཡོད་མེད་གཉིས་ཀ་མིན་པའི་འདུ་ཤེས་བརྒྱད། ཆད་  
 སྒྲུབ་དུབ། ཆོ་འདིར་བྱ་རན་ལས་འདས་པར་སྒྲུབ་ལྟ་སྤྱི་མཐའ་ལ་  
 བརྟེན་པ་ཁེ་བཞི་རྩ་མཁའ་སོ།

ལོ་མ་ཅན་དང་རྒྱལ་དཔོག་པ་སོགས་སྤྱོད་པ་བརྒྱ་དང་ཉི་ཤུ་འཁྲུགས་  
 བྱིས་རྩུང་བ། ད་ལྟ་ཡོད་པ། སྤྱིས་འབྱུང་བའི་ཆོས་སྤྱོད་བའི་ལྟ་  
 ལོག་སྒྲུབ་བརྒྱ་དང་དྲུག་ཕྱུ་སོགས་དབྱེ་སྒྲེ་མང་ཡང་བསྐྱུས་ན་གངས་  
 ཅན་སྤྱོད་བཞི་སྤྱོད་པ་གཅིར་བུ་རྒྱུད་མ་ལེན་པ་སྤྱོད་རྒྱ་ཁྲིམ་རྟག་གི་སྤྱོད་  
 ལྟར་འདུ་ཁྲིམ་སོ་སོའི་འདོད་ཚུལ་མང་དུ་ཡོད་ལ། དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཕྱི་  
 བ་བསྐྱུས་ན་རྟག་ཆད་སྒྲུབ་གཉིས་སྤྱོད་འདུ་ལོ།

དེ་ལ་རྟག་སྒྲུབ་རྩ་མཁའ་ཀྱིས་བདག་དང་དུས་དང་དབང་རྒྱུག་ཆངས་པ་



བྱུང་འཇུག་གཙོ་བོ་སྟགས་གང་ཡིན་པ་དེ་འཛིན་རྟོག་ཀྱི་བྱེད་པ་  
 བོར་ལྟ་ཁིང་དེ་ཉིད་རྒྱུ་ལས་མ་བྱུང་རྟོག་ལས་མ་སྐྱེས་པར་རྟག་པར་  
 འདོད། རྟག་པ་དེ་འདྲ་བའི་གོ་འཕང་ཐོབ་སྤྱིར་ལྟ་མཉམ་པར་ཁིང་ག་  
 མཆོད་སྤྱིར་སྟགས་བྱེད་པ་དང་བསམ་གཏུབ་ཅུ་རྒྱུ་སྟགས་བསྐྱེལ་པ་  
 དེ་ཉིད་ཉེར་ལྟ་ཤེས་པ་སྟགས་ཀྱི་ལམ་ཡོད་དོ།

ཆད་པར་སྐྱེ་བ་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་སྟགས་ཀྱི་རྒྱུ་མེད་པར་དུ་ལྟ་  
 འཛིན་རྟོག་འདི་ཉི་ཤར་རྒྱུ་བོ་སྟགས་རང་གི་དོ་བོས་བྱུང་སྟེ། སེམས་ནི་  
 འབྱུང་བ་བཞི་ལས་ཆུན་ལས་ཆད་རུས་བཞི་བློ་བྱུང་དུ་བྱུང་ཁིང་།  
 འཆི་བའི་དུས་ན་སེམས་འབྱུང་བའི་ངང་ལ་རྒྱུ་ཆད་པས་ཐར་པ་སྐྱེ་བ་  
 སྤྱིར་ལམ་ལ་འབད་པ་སྟགས་དོན་མེད་དོ་ཞེས་ཟེར། འདི་ཀྱུན་གྱི་ང་  
 ཆད་ལྟ་བས་གྱུང་གནས་སྐབས་བདག་ཡོད་པར་འདོད་པས་བདག་  
 ཡོད་པར་སྐྱེ་བ་ཡིན་འོ།

གཉིས་པ། དེ་ལ་སངས་རྒྱུས་པས་དབྱུང་ན། བདག་དང་དབང་  
 རུག་སྟགས་རྒྱུ་རྟག་པ་དེ་འདྲས་སྤྱོད་བཅུད་ཀྱི་འཛིན་རྟོག་འདི་དག་  
 སྤྱོད་པའི་དོན་ཅུ་བཅུ་བཅི་བྱེད་དེ། གལ་ཏེ་བྱེད་ན་རྒྱུ་རྟག་པའི་སྤྱིར་

འཛིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་དུས་སྒྲུབ་སྒྲུབ་མེད་པར་ཅིག་ཆེར་དུ་བསྐྱེད་དགོས་  
 པ་ལ་དེ་ལྟར་སྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་དབང་ལྷག་མ་དམིགས་ཤིང་བཞིན་  
 དང་དཔེའི་རྟེན་ཐོག་བཞིན་རིམ་གྱིས་སྐྱེ་བར་མཐོང་ལ།      རིམ་གྱིས་  
 བསྐྱེད་པའི་བྱ་བ་བྱེད་ན་རྒྱ་དབང་ལྷག་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཡང་མི་རྟག་པར་  
 འགྱུར་རོ།

ཡང་བྱེད་པ་པོ་དེ་ལ་རང་ཉིད་བྱེད་པ་པོའི་རྒྱ་གཞན་ཡོད་ན་བྱེད་པོའི་  
 བྱེད་པོ་དང་དཔེའི་བྱེད་པོ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་མེད་དུ་འགྱུར་གྱིང་བྱས་པའི་མི་  
 རྟག་པར་ཡང་འགྱུར་བ་དང་།      རྒྱ་གཞན་མེད་ན་དབང་ལྷག་སྒྲུབ་སྒྲུབ་  
 བྱེད་པ་པོ་དེ་ཡོད་དེས་པའི་རྒྱ་མཆོག་ནས་གཏུག་ཆོག་པས་ཡང་དག་  
 པས་བསྐྱེད་ཀྱི་མེད་པར་འགྱུར་བ་དང་།      ཡང་དབང་ལྷག་སྒྲུབ་སྒྲུབ་  
 བྱེད་པོ་དེས་བསམ་པ་བཞིན་དུ་བྱེད་ན་བསམ་པའི་གཞན་དབང་ཅན་དུ་  
 གྱུར་པའི་སྤྱིར་རང་དབང་ཅན་མ་ཡིན་པ་དང་བསམ་པ་བཞིན་དུ་བྱ་བ་བྱེད་  
 མི་བྱེད་ཀྱི་བྱེད་པར་ཡོད་པའི་སྤྱིར་མི་རྟག་པར་ཡང་འགྱུར་ལ།      དབང་  
 ལྷག་དེ་ལྟ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་མཆོད་གནས་མིན་པར་འགྱུར་དེ་དན་སོང་གསུམ་  
 སྒྲུབ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཅན་སྒྲུབ་བསྐྱེད་ཅན་འདི་དག་བྱེད་པ་ནི་དབང་ལྷག་

སྐུ་གཤེད་ཀྱི་རྒྱལ་བ་པ་བློ་དཔའ་འགྲུལ་རོ།

གཤམ་ཏེ་སྒྲུབ་པ་བཞིན་བསམ་བཞིན་མི་བྱེད་ན་དབང་ཕྱུག་སྟོན་པ་དེ་  
 རང་དབང་མེད་པ་དང་། དེ་མཆོད་ཀྱང་བསམ་བཞིན་དུ་མི་བྱེད་པ་མི་  
 སྤྱིར་མཐུ་ཡང་ཕན་པར་མི་འགྱུར་བ་སྟོན་པ་འགས་པ་ཡང་དག་གི་སྒྲོ་  
 དུ་མས་ཐེགས་པ་ཡིན་ལོ།

ཀླུ་མེད་པར་འབྱུང་བ་མི་སྤྱིད་དེ།

ཀུམ་ལོང་ག་ཁོང་ལ་མི་ལྟོས་སྤྱིར།

རྟམ་རྟམ་ཡོད་པ་ལ་མེད་པར་འགྱུར།

ཁེམ་པ་ལྟར།

གཤམ་ཏེ་འབྱུང་བ་དེ་འདྲ་ལྟ་སྤྱུགས་མ་ལ་ཡ་བ་ཡོད་པའི་ཚུན་གྱི་  
 སྤོང་བོ་དེ་གངས་ཅན་གྱི་རི་སྐོག་ས་ཡུལ་ཐམས་ཅད་ན་བྱུང་མེད་པར་  
 ཡོད་དགོས་པ་དང་། རྟོན་རྒྱ་གྱི་འབྲས་བུ་སྒྲིབ་པའང་དབྱིད་  
 སྐོག་གྱི་རྒྱ་ཁྱུ་ན་བྱུང་མེད་པར་ཡོད་པར་འགྱུར་ཏེ། ཅིའི་  
 སྤྱིར་བ་རང་རང་སྤྱིད་བྱེད་གྱི་སྤྱུ་རྒྱུ་གྱི་ཚོགས་པ་མེད་ཀྱང་ཚོས་རྣམས་  
 གྱི་རང་གི་ངོ་བོ་སྤྱིད་པའམ་ཡོད་པར་འདོད་པའི་སྤྱིར་རོ།

ཡང་ན་མཐུན་གྱི་གཞི་འདིར་ད་ལྟར་མེད་པ་བཞིན་དུ་སྒྲུབ་པའི་ལྷ་གྲུ་  
 སྒྲུབ་པ་གྱི་དངོས་པོ་དེ་ཡུལ་དང་དུས་གནས་སྐབས་གང་ན་ཡང་མེད་  
 བར་འགྱུར་རྟེ། ཅིའི་སྤྱིར་ཞེན་ས་བོན་དང་ཆུ་ཡུད་ཤོད་སྒྲུབ་པ་རྒྱུ་ལ་  
 ཞིག་ཚོགས་ཀྱང་ལྷ་གྲུ་དེའི་རྒྱུ་ལ་ཡིན་པར་འདོད་པའི་སྤྱིར་ལྷ་གྲུ་དེ་རྒྱུ་  
 གང་གིས་ཀྱང་སྐྱེད་པ་མེད་པའི་སྤྱིར་རོ།

འཇུག་པ་ལས།

རྒྱུ་མེད་ཁོ་ན་ལྟ་ཞིག་འབྱུང་བར་འགྱུར་ན་ནི།

རྟག་རྟ་མཐའ་དག་ཐམས་ཅད་ལས་ཀྱང་སྐྱེ་འགྱུར་ཞིང་།

འབྲས་འབྱུང་ཆེད་དུ་འཛིག་རྟེན་འདི་ཡིས་བོན་ལ་སྒྲུབ་ན་ནི།

བརྒྱ་པག་དག་གི་སྒྲོམ་སྒྲུང་པར་བྱེད་པར་ཡང་མི་འགྱུར་།

ཞེས་གསུངས།

དེ་ལྟར་ན་ཡང་ལྷ་གྲུ་ལ་སྒྲུབ་པ་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་ནི་སྤྱིགས་གང་དུ་རྒྱུ་  
 ས་བོན་སྐྱེན་མེད་པ་དང་རྐྱེན་ས་ཆུ་ཤོད་སྒྲུབ་པ་རྒྱུ་ལ་པར་ཚོགས་པའི་  
 ཡུལ་དུས་གནས་སྐབས་དེ་ན་ཡོད་ཅིང་། རྒྱུ་རྐྱེན་མཚོགས་པ་ན་མེད་  
 བས་ཡུལ་དུས་སྒྲུབ་པ་རེས་འགྲུབ་པ་ཡིན་པ་མཛོན་སྒྲུབ་མཐོང་བའི་



ཡིན་ཁིང་རྒྱ་མེད་པར་ཡང་མིན་འོ།།

དེ་ལྟར་བས་འགྲུ་གྱེན་གྱི་ཚོགས་པ་ལ་རྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་དངོས་པོ་ཟག་  
བཅས་ཀྱི་སྤྱད་པོ་ལྟ་བུ་འདི་ལ་གྲུབ་མཐའ་དན་པའི་སྒྲོས་བཀྲགས་པའི་  
བདག་དང་བྱེད་པ་པོ་གང་ཡང་མེད་དེ་སྤྱད་པོ་ནམས་དང་གཅིག་དང་  
ཐ་དད་ཀྱི་ཚོས་གང་དུ་ཡང་སྤྱད་པུང་མ་དམིགས་པས་ཁེགས་སོ།།

གཉིས་པ་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་ལ།      མདོར་བསྟན།      གྲུས་  
བཤད་གཉིས།

དང་པོ། རྒྱལ་མཐའ་བྱེ་མདོ་དགུ་ཐེམས་བཞི་ལས་ཤེས་  
བས་བསྟན།

གཉིས་པ་ལ། བྱེ་མ། ལ་དེ་ལྟེ་པ། སེམས་ཅམ་དབྱ་མ་བཞི་ཉི་  
ལྔ་པ་ལྟར་དང་པོ།

བྱེད་བྱ་སྤྱོད་པ་ཤེས་བྱ་སྤྱོད་པ་གཟུགས། གཙོ་བོ་མེམས། འཁོར་  
མེམས་བྱུང་། ལྷན་མིན་འདུ་བྱེད། འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་གཞི་ལྷ་སྤྱོད་

སྤྲིད་དེ།   དབེར་ན་གསེག་མ་སོགས་རྫོང་ལས་ནས་སོགས་ཀྱི་ལྷ་ལྷ་  
 དང་།   རྒྱལ་བ་པ་ལས་འབྲས་བུ་སྒྲུང་བ་འབྲུང་མི་སྤྲིད་པ་བཞིབ་ཤོ།  
 བླ་ཤེས་གསལ་རིག་གི་རྒྱུན་འདི་ནི་དབེར་ན་སྒྲུང་གྲོག་སོགས་.....  
 ལེགས་པར་བྱུང་བ་ལྟར་སྒྲུ་མ་སྒྲུ་མ་ལས་སྤྱི་མ་སྤྱི་མ་དག་འབྲུང་ཁིང་  
 འཇུག་པ་རྒྱུན་མི་འཆད་པར་མཛོལ་སྒྲུ་བ་སྒྲུ་བེད་དུ་མཐོང་ན་རྒྱུ་ལི་  
 ཚོགས་པ་ཆང་བཞིན་དུ་བཅའ་འཁོར་འཁོར་འཁོར་འཁོར་དེ་ལྟར་དུ་བླ་ཤེས་དེའི་རྒྱུན་  
 ཆད་པར་འབྲུར་ཏེ་མི་འབྲུར་པོ།   དཔེ་ཇི་ལྟར་ན་རྒྱུ་ས་བོན་རུལ་སྒྲུབ་  
 སོགས་ཀྱི་རྒྱུན་མེད་པ་ས་ཆུང་དེ་སོགས་ཀྱི་རྒྱུན་དང་ལྡན་པ་ན་ལྷ་ལྷ་  
 སོགས་སྒྲུབ་པ་ཆོས་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པས་རྒྱུ་རྒྱུན་དེ་དག་ཆང་བཞིན་དུ་  
 ལྷ་ག་སོགས་ཀྱི་རྒྱུད་ཆད་པར་མི་འབྲུར་བ་འཇུག།   ཆུ་ལྷུང་ཆེན་པོའི་  
 རྒྱུན་གཞིལ་སྤྱོད་སྒྲུ་སྒྲུ་རང་བཞིན་གྱིས་འཇུག་པ་བཞིན་ཤོ།  
 དེ་ལྟར་ལེགས་པར་བརྟགས་ན་ལྷ་ག་སོགས་ཆོས་ཐམས་ཅད་ནི་རང་  
 རང་གི་རྒྱུ་རྒྱུན་གྱི་ཚོགས་པ་ཡོད་ན་སྒྲུ་ལ་རྒྱུ་རྒྱུན་གྱི་ཚོགས་པ་དེ་མེད་  
 བླ་མི་སྒྲུབ་པས་རྒྱུན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་བ་ཉིད་དུ་དངོས་སྒྲུབས་ཀྱི་  
 རིགས་པས་མཐོང་བའི་ཕྱིར་དབང་ལྷ་ག་སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྒྱུན་པ་ལས་མ་

ཡིན་ཞིང་རྒྱ་མེད་པར་ཡང་མིན་འོ།།

དེ་ལྟར་བས་ན་རྒྱ་རྒྱུ་གྱི་ཚོགས་པ་ལ་རྟོན་ནས་འབྱུང་བའི་དངོས་པོ་ཟེེག་  
བཅས་ཀྱི་སྤུང་པོ་ལྟ་བུ་འདི་ལ་གྲུབ་མཐའ་དན་པའི་སྒྲོས་བཀྲགས་པའི་  
བདག་དང་བྱེད་པ་པོ་གང་ཡང་མེད་དེ་སྤུང་པོ་རྣམས་དང་གཅིག་དང་  
ཐ་དད་ཀྱི་ཚོས་གང་དུ་ཡང་སྤྲོད་ཅུང་མ་དམིགས་པས་ཁེགས་སོ།།

གཉིས་པ་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་ལ། མདོར་བསྟན། རྒྱས་  
བཤད་གཉིས།

དང་པོ། རྟོན་པའི་གྲུབ་མཐའ་བྱེ་མདོ་དབྱུ་མེམས་བཞི་ལས་ཤེས་  
བས་བསྟན།

གཉིས་པ་ལ། བྱེ་སྒྲུ། མདོ་སྟེན་པ། མེམས་ཅམ་དབྱུ་མ་བཞི་ནི་  
རིམ་བཤུར་དང་པོ།

བྱེ་བྲག་སྒྲུ་བས་ཤེས་བྱ་སྤྲོད་བ་གཟུགས། གཙོ་བོ་མེམས། འཁོར་  
མེམས་བྱུང་། ལྷན་མིན་འདུ་བྱེད། འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་གཞི་ལྟ་སྟེ་

གཟུགས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པ་ནྟམས་ནི་འབྱུང་བ་དང་འབྱུང་འགྱུར་རྒྱལ་  
 ཐུན་དང་རགས་པ་ཡིན་ལ།      རྒྱལ་ཐུན་གྱི་དབྱུས་རྒྱལ་ལ་སྤྱོད་གས་  
 རྒྱལ་གིས་བསྐྱོར་ཡང་བར་དང་བཅས་པ་ཆ་མེད་རྣམས་སྤྱབ་པར་  
 འདོད་དེ།

སྤྱི་འོ་དོན་སྤྱབ་ལས།

ཐ་དད་སྤྱོད་གས་ནས་མང་པོ་དག།

འགའ་ལ་ཀུན་ནས་བསྐྱོར་ཅམ་དུ།

བརྗོད་པར་ཟད་དེ་རྒྱལ་དེ་ཡང་།

ཆ་ཤས་བཅས་པའི་བདག་ཉིད་མིན།

ཞེས་པ་ལྟར།

རགས་པའང་རྒྱལ་ཐུན་དེ་འཛིན་པར་བྱེད་པའི་རྒྱུད་གིས་སྤྱོད་གས་……

གཙིག་ཏུ་བསྐྱུས་པ་གཡག་རྩ་དང་ཞེའུ་གསེང་ལྟ་བུ་རིགས་མཐུན་ཞིང་

བྱ་བ་གཙིག་བྱེད་པ་རྣམས་སྤྱབ་པ་རྟེ།

ཡི་ཤེས་སྒྲིང་པོ་ཀུན་བརྟམས་སྤྱ།

རྒྱལ་ཐུན་གང་ནྟམས་འབྱུང་གྱུར་ཅིང་།

མཁའ་མཁུན་བྱ་བ་གཅིག་བྱེད་པ།

དེ་ནམས་འདུས་པ་ཞིས་བརྗོད་ན།

དེ་ནམས་རྩལ་མེད་གཤམ་ཞིག།

ཅེས་སོ།

མཁའ་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་ནམ་ཤེས་ཆོག་པ་དུག་དང་། མཁའ་བྱུང་གི་  
 བསྐྱེད་པ་ནམས་ཀྱང་ནམ་མེད་རྩལ་གྱི་འདོད། ལྷན་མཁའ་འདུ་བྱེད་  
 ཀྱང་གཟུགས་དང་མཁའ་མཁའ་བྱུང་ལས་ཐ་དད་པའི་རྩལ་སྐྱེད་  
 བར་འདོད་འདུས་མ་བྱས་ཀྱང་རྒྱ་རྒྱུ་གྱིས་མ་བསྐྱེད་པ་རྟག་པའི་རྩལ་  
 སྐྱེད་པར་འདོད་པ་དང་། འདས་པ་འདས་པའི་དུས་སྐབས་ཡོད་པ་  
 མཁའ་དུས་གསུམ་མཁའ་རྩལ་ཡོད་དུ་འདོད་དེ་སྤྱོད་པ་གཉིས་ཀྱི་  
 གཞི་གྱེད་པ་ནམས་དེའི་ཆོས་སྐྱེད་པས་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་མི་འདོད་  
 དེ་ཐམས་ཅད་ཡོད་པར་འདོད། དེ་ལ་དངོས་པོ་རགས་པ་ཐོབ་  
 མཁའ་ཀྱིས་བཅོམ་པ་འམ་སྒྲོམ་གཞན་བསལ་ན་གཞིག་པ་འམ་  
 བསལ་དུ་རྒྱུད་པ་བྱམ་པ་ལྟ་བུ་དང་། ལོ་རྒྱུ་མཁའ་ཀྱི་ཡུན་ཆད་ལ་  
 མཁའ་པ་ཀུན་རྗེ་བུ་ཡོད་པ་དང་ཐོབ་མཁའ་ཀྱི་གཞིག་རྟེན་མེད་པ་

རྒྱལ་ཁྲུང་པ་དང་སྒྲོལ་བམལ་རྒྱལ་པ་སྒྲུང་ཅིག་ཆུ་མེད་གཉིས་པོ་གི་  
 དོན་དམ་རྣམས་ཐུབ་རྒྱུ་ཡོད་པ་སྟེ། རགས་པ་སྟགས་དངོས་པོ་ཀུན་གྱི་  
 རྩོམ་གཞིའོ།

རགས་པ་ཀླུ་རྫོང་པ་ཡོད་པ་དང་སྤྱི་མཆོད་གཉིས་དོན་དམ་དུ་  
ཡོད་པ་གཉིས་ཀྱི་ཡང་ཆོས་རང་རང་གི་དོ་བོ་རྣམས་སུ་ཡོད་པས་མི་རྟོང་  
པར་འདོད། གང་ཟག་གི་བདག་གི་སྤྱང་པོ་ལས་གཅིག་ཐ་དད་དུ་  
སྤྱབ་པའི་ཡན་གར་བ་མེད་པས་རྣམས་སུ་མེད་པ་དང་། མིག་དབང་  
སྤྱི་གས་ལ་བརྟེན་པའི་ཤེས་པ་དབང་པོ་རྟེན་ཅན་གྱིས་རང་དད་དུས་  
མཉམ་པའི་ཡུལ་ནུམ་མེད་རྫོང་གཅིར་དུ་འཛིན་པ་རྟེན་མ་པར་ཤེས་པ་  
ཆོགས་དུག་པོ་དོན་གྱི་ནུམ་པར་མ་ཤར་ཡང་དོན་དང་འབྲུད་མ་ཐག་  
གཅིར་འབྲུད་དུ་འཛིན་པར་འདོད་དེ།

འཕགས་པ་ལྟུང་།

དབང་སྒྲུབ་ལྷོ་ལོ་ལྷ་མ་མེད་ཀྱི།

ཕྱ་རབ་ས་བསལ་ས་པ་དངོས་ལྷུ་རིག།

ཅེས་གསུངས།

ནུལ་པ་ལ་ཤར་བར་དོན་རིག་གྱུང་དབང་པོ་ནུལ་ས་ཡུལ་སོ་སོར་ངེས་པ་  
ཆོས་ཅིང་ཡིན་པའི་སྤྱིར། མིག་ཤེས་ཀྱི་སྒྲུ་རིག་པར་ཐལ་བ་སོགས་ཀྱི་  
སྒྲོལ་ཡང་མེད་དེ།

ཡེ་ཤེས་སྒྲིང་པོ་ཀུན་བརྒྱུ་ལྟོས།

གཞུགས་སྐྱོད་པ་སོགས་དོན་རྒྱུ་མེད།

དབང་པོ་ཐ་དད་སྤྱོད་ལུལ་ལོ།

དེས་ཀྱི་དཔལ་གཅིག་ལྟེན།

ཐུང་བར་འགྱུར་བ་ལ་ཡིན་འདོད།

ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་

མཛུབ་མོས་རང་གི་ཕྱི་དང་རལ་གྱི་རང་གི་སྤྱི་མི་རིག་པ་བཞིན་དུ་སེམས་སྤྱི་སེམས་བྱུང་གཉི་ག་ཡང་རང་རིག་མི་འདོད་པ་ས་ཤེས་པ་ས་རང་དང་ཡུལ་མི་རིག་པ་ར་འདོད་པ་དང་། གླེ་སྤྱི་གསལ་མཆོའམ་ཉིད་རྣམས་མཆོའམ་གཞི་དངོས་པོ་ལས་ཐ་དད་པ་ར་འདོད་པ་འདུ་བྱེད་མཆོའམ་གཞི་དེ་ཉིད་དང་། མཆོའམ་ཉིད་གསུམ་དང་། རྩེས་སྤྱི་མཐུན་པའི་མཆོའམ་ཉིད་གསུམ་སྤྱི་ཆོས་བདུན་ཡོད་པ་ལས། གླེ་བའི་གླེ་བས་ཅུ་བའི་གླེ་བ་

འབའ་ཞིག་སྐྱེད་པར་བྱེད་ལ།    ཕ་བའི་སྐྱེ་བས་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་བ་ལ་.....  
 སྔགས་པ་རང་ཉིད་ལས་གཞན་པ་རྒྱག་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་ཡིན་འོ།།  
 དེ་ལ་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་བ་ནི་སྐྱེ་བ་རང་ཉིད་སྐྱེད་པའི་སྐྱེ་བའི་བྱ་བ་དང་།  
 ཕ་བའི་སྐྱེ་བ་ནི་སྐྱེ་བ་ལས་མ་གཏོགས་པའི་ཆོས་གཞན་སྐྱེད་པའི་  
 སྐྱེ་བའི་བྱ་བ་ལོ།།

དེ་བཞིན་དུ་གནས་པའི་གནས་པས་ཕ་བའི་གནས་པ་ཉིད་དང་།  
 ཕ་བའི་གནས་པས་ཆོས་གཞན་རྒྱག་གནས་པར་བྱེད་ལ་འཇིག་པའི་  
 འཇིག་པས་ཕ་བའི་འཇིག་པ་ཉིད་དང་།    ཕ་བའི་འཇིག་པས་ཆོས་  
 གཞན་རྒྱག་འཇིག་པས་མཆོད་ཉིད་གསུམ་དང་མཐུན་པའི་མཆོད་ཉིད་  
 གསུམ་གྱི་མཆོད་གཞི་དང་ཆོས་བདུན་པོ་རེ་ཡང་དང་པོར་བསྐྱེད།  
 བར་དུ་གནས་པར་བྱས།    མཐར་འཇིག་པར་བྱས་པ་ལ།    དེ་དག་  
 འདུས་བྱས་སུ་མཆོད་ཞེས་སྒྲ་བས་གཞི་མཆོད་གཉིས་རྩལ་ཐ་དད་དང་  
 བྱ་བྱེད་རང་དབང་བར་འདོད་པ་ཡིན་འོ།།

ཆོས་མཛོད་པ་ལས་མཆོད་ཉིད་ཀྱང་དང་བཞིར་བྱེད་མ་དེ་དག་སྐྱེ་བའི་  
 སྐྱེ་ལ་སྔགས།    དེ་ཆོས་བསྐྱེད་དང་གཅིག་ལ་འཇུག    །ཅིས་.....





ལས་དྭུ་བའི་མིག་ཤེས་སྒྲིག་སྒྲིག་ཤེས་པ་རྣམས་སྒྲིག་ཤིང་།    ཤེས་པ་དེས་  
 ཡུལ་གྱི་རྣམ་པ་སྒྲོལ་ཤར་བ་དེ་འཛིན་གྱི་ཡུལ་དངོས་སྒྲིལ་འཛིན་ཏེ་ཡི་  
 ཤེས་སྒྲིང་བོ་ཀླུ་ལས་བརྟམས་སུ།

ཤེས་པ་རྣམ་པ་ཅས་སྒྲིང་བྱེད་ནི།

དབང་བོའི་སྒྲིང་ཡུལ་སྒྲུང་བའི་ན།

ཞེས་གསུངས་ཡུལ་ནི་རྣམ་པ་གཏོད་བྱེད་གྱི་སྒྲིག་གྲྭ་ཡོད་པའོ།

ཤེས་དག་པ་ལ་སྒྲུང་བའི་ཚོན་གྱི་ཁ་དོག་ཤེས་གྱི་ངོ་བོ་ཡིན་པ་ལྟར།

རང་དང་ངོ་བོ་གཅིག་པའི་དོན་གྱི་རྣམ་པ་རིག་པས་རང་རིག་མཆོག་

ཉིད་པ་དང་དོན་རིག་པར་བརྟགས་པ་སྟེ།

དོན་འཛིན་དེ་ཡི་བདག་ཉིད་སྟེ།

རང་རིག་ཡིན་ཡང་དོན་རིག་ཉིད།

ཅས་པ་ལྟར་རོ།

ཤེས་པ་ཐམས་ཅད་གྱིས་རང་རིག་པར་བྱེད་པ་དང་།    དངོས་པོ་རྣམས་

སྒྲིག་ཏེ་འབྲས་བུ་ལ་ཕན་འདོགས་པར་བྱས་རུང་ཅམ་སྟེ་ངོ་བོ་སྒྲིང་པ།

བདག་སྒྲིག་གོགས་མི་བྱེད་པ་ཅམ་སྟེ་འབྲས་བུའི་བྱེད་པར་སྒྲིང་པ།

དམིགས་སྐྱོད་ཤེས་པའི་ཡུལ་གང་ཡིན་པའོ།

མཚུངས་པ་དེ་མ་ཐག་སྐྱོད་ནི་ཤེས་པ་སྒྲ་མ་འགག་མ་ཐག་པ་དེ་རིགས་  
འདྲ་བྱེད་མ་སྐྱོད་པའོ།

དེ་ལྟར་སེམས་བྱུང་ནམས་སྐྱོད་བཞི་དང་། སྒྲ་མ་འགྲུག་གཉིས་་་  
དམིགས་སྐྱོད་མ་གཏོགས་པའི་གསུམ་དང་། ལྷན་ལྷན་དང་གཟུགས་  
སེམས་སྐྱོད་པ་དག་གཉིས་ལས་སྐྱོད་ཁྱིེད་རང་གི་དོ་བོས་སྐྱོད་ཅིག་གིས་མི་  
སྐྱོད་པར་སྐྱོད་འགག་བྱེད་པའི་ཚུལ་ཅན་ཏེ། བུམ་པ་ལྟ་བུར་དངོས་པོ་  
དང་དེའི་མཚན་ཉིད་སྐྱོད་པའི་སྐྱོད་བ་སེམས་ཀྱང་རྣམས་ཐ་དད་དུ་མེད་དེ་  
དེའི་ལྷན་པའི་སྐྱོད་ནམས་བཏགས་པ་ཙམ་དུ་འདོད་དོ།

དེ་དག་ནི་སྐྱོད་ལྟ་བུ་དོན་ནམས་གཞལ་བ་ལ་དངོས་པོ་སྐྱོབས་ཞུགས་  
གྱི་རིགས་པ་དང་ལྷན་ཁྱིེད་། ལྷན་ལྷན་སེམས་བཏགས་པ་ནམས་ལ་  
རང་སྐྱོབ་པའི་རྣམས་སྐྱོབ་པའི་དོ་བོ་མེད་པར་རྟོགས་པ་སེམས་གྱིས་  
དངོས་པོའི་དོན་ནམས་ལ་སྐྱོབ་ཅི་མ་ལོག་པར་གཞལ་བའི་ཚུལ་འགའ་  
ཞིག་གིས་བྱེད་སྒྲུབ་ཞུ་བ་མཐའ་ལས་འཕགས་སོ།

འོན་ཀྱང་ལྷན་ལྷན་འདྲེད་བྱེད་ནམས་བེམས་ཤེས་ཚོགས་པའི་གནས་་་

སྐབས་སོགས་ལ་བརྟགས་པ་ཡིན་ཀྱང་འདི་ནམས་ཐ་སྙད་དོན་མཐུན་  
 ཡིན་པས་བྱམ་སོགས་དངོས་པོའི་སྒྲིང་ན་སྐྱེ་སོགས་ཡོད་པའི་ཆོས་སུ་  
 བློ་ཁས་ལེན་དགོས་ཏེ་གལ་ཏེ་སྐྱེ་སོགས་དངོས་པོའི་སྒྲིང་ན་མེད་པའི་  
 ཆོས་ཤིག་བྱེ་སྐྱེས་ཀྱུན་ཏེ་བརྟགས་པ་འབའ་ཞིག་བྱས་པ་ཡིན་ན་ནི་  
 དངོས་པོའི་ཆོས་ནམས་ཀྱི་སྒྲིང་ན་མི་རྟག་པ་སོགས་ཐམས་ཅད་མེད་  
 པར་སྒྱུར་པའི་གནད་ཀྱང་ཤེས་པར་བྱའོ།།

དེ་བཞིན་དུ་ནམ་མཁའ་སོགས་འདུས་མ་བྱས་ཀྱང་ཐ་སྙད་དོན་མཐུན་  
 ཡིན་པས་ཐ་སྙད་ཙམ་དུ་ནི་ཡོད་པར་འདོད་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།།

གསུམ་པ།      སེམས་ཙམ་པས་ནི་འདི་ལྟར་སྒྲུང་བའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་  
 བློ་འཁོར་བ་ཐོག་མ་མེད་པའི་དུས་ནས་འདུ་བྱེད་སེམས་ཀྱི་ནམ་རྟོག་  
 བཟང་དན་ནམ་པ་སྒྲུ་ཆོགས་བཞིན་གོམས་པའི་བག་ཆགས་དེ་ཉིད་  
 ཀྱུན་གཞིའི་ནམ་ཤེས་ཀྱི་སྒྲིང་ལ་བཞག་པའི་བག་ཆགས་དེ་ཉིད་ཀྱི་  
 མཐུ་ལས་སེམས་ཀྱུན་གཞིའི་ནམ་པར་ཤེས་པ་ཉིད་གནས་སུ་སྒྲུང་བ་  
 སྒྲིང་གི་འཛིག་རྟེན་རིམ་བཤང་བྱིམ་སོགས་དོན་དུ་སྒྲུང་བ་གཟུགས་  
 གླ་སོགས་ལུས་སུ་སྒྲུང་བ་རིས་མཐུན་པའི་དབང་པོ་ལྟ་སོགས་ཀྱི་སྒྲུང་

བའི་རྣམ་པ་ལྷ་མེད་པ་ཉིད་དུ་ཤར་བ་ལ་གཏོགས་གཞན་པའི་ཆོས་  
 རྒྱལ་ཐུན་བསགས་པ་སོགས་གང་ཡང་མེད་པས་ཐམས་ཅད་སེམས་  
 གྱི་སྒྲིང་བ་ཙམ་སྟེ་དཔེར་ན་བག་ཆགས་གཉིད་གྱིས་ཤོར་པའི་སྐབས་  
 སུ་གནས་དོན་ལུས་གྱི་སྒྲིང་བ་སྒྲོལ་གས་པའི་སྤྱི་ལམ་གྱི་རྣམ་པ་སྒྲིང་  
 བ་བཞིན་ལོ།

ཀྱུན་གཞིའི་ཤེས་པ་ཉིད་དེ་དང་དེར་སྒྲིང་བ་ལས་གཞན་པའི་སྤྱི་རེལ་གྱི་  
 དོན་གཟུགས་སོགས་བདེན་པར་ལ་གྱུབ་སྟེ། ལུས་པ་སོགས་དངོས་  
 པོ་དང་དུས་སོགས་སྟོ་ཡི་རྒྱུན་རགས་པ་རྣམས་བསེལ་བའི་མཐའ་  
 རགས་པ་ཚུམ་གཞི་རྒྱལ་དང་སྐད་ཅིག་ཆ་མེད་གཉིས་ཀྱང་དོན་དམ་  
 པར་ཡོད་པར་མི་འགྱུབ་སྟེ། རྒྱལ་ཆ་མེད་གྱིས་རགས་པ་ཚུམ་པའི་ཆོ་  
 དཔུས་གྱི་རྒྱལ་ཆ་མེད་གཅིག་ལ་སྤྱོད་གས་རྒྱལ།

ཉི་ཤུ་པར།

རྒྱལ་གིས་ཅིག་ཅར་སྒྱུར་བ་ན།

ཐ་འབ་རྒྱལ་ཆ་རྒྱལ་ཏུ་འགྱུར།

རྒྱལ་པོ་རྣམས་ནི་སོ་གཅིག་ན།

གོང་ལྷུང་རྩལ་སྒྲུབ་ཅམ་དུ་འགྱུར།།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དུག་གཤམ།

གཞུང་ལ་ལར་བརྟུས་བསྐྱོར་བ་ན།    རྩལ་ཐ་དད་ཀྱིས་རེག་པའི་ཆ་རེ་  
ཡོད་ན་འོ་དེ་ཆོད་སྒྲུས་ལ་གཏད་པའི་ཆ་ཡང་འབྱུང་བས་ཆ་བདུན་ཅམ་  
བརྟུ་གཅིག་མོགས་ཀྱི་ཆ་བཅས་ཐུག་མེད་དུ་འགྱུར་བ་ལས་ཆ་མེད་མི་  
འགྱུབ་ལ།    ཆ་མེད་ན་འོ་སྒྲུ་རྩལ་བྲི་འབྲུམ་མོགས་ཅི་ཅམ་ཞེས་  
ཆོགས་ཀྱང་རྩལ་སྒྲུབ་ཅམ་མེད་དེ་ལས་རི་ཆེར་རྒྱས་པར་མི་འགྱུར་བས་  
ཆ་མེད་གཞིག་རྩལ་རུང་བ་མ་གྲུབ་སྟེ་གྲུབ་མཐས་བཏགས་པ་ཅམ་དུ་  
འགྱུར་རོ།།

དེ་བཞིན་དུ་རྩལ་མཐའི་སྐད་ཅིག་ཆ་མེད་ཀྱང་།    སྐད་ཅིག་མ་རང་གི་སྒྲ་  
སྤྱིའི་སྐད་ཅིག་ཆ་མེད་ལ་སྤྱོགས་པའི་ཆ་ཐ་དད་ཡོད་ན་སྐད་ཅིག་སྒྲ་  
མ་ལ་ལྟེས་པའི་ཆ་གཅིག་    དེ་བཞིན་དུ་སྤྱི་མ་དང་དབྱུས་ལ་ལྟེས་པའི་  
ཆ་གསུམ་གྱིས་ཆ་བཅས་སྒྲུ་འགྱུར་བས་ཐུག་པ་མེད་ལ།    སྒྲ་སྤྱིའི་ཆ་  
མེད་ན་རྩལ་མཐའི་སྐད་ཅིག་མ་རི་ཅམ་རྩལ་གསལ་གསལ་ཀྱང་སྐད་ཅིག་དེའི་  
རྒྱུ་རིང་བར་མི་འགྱུར་རྟེ་བསྐྱལ་བ་ལང་སྐད་ཅིག་ཅམ་དུ་འགྱུར་རོ།།

དེ་ལི་ཕྱིར་བཤུགས་བཅུ་དང་དུམ་གསུམ་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་སྒྲིང་  
བའདི་ཐམས་ཅད་ཀྱང་རང་སེམས་ཀྱི་སྒྲིང་བའི་ཉིད་དེ་ཡུལ་དུ་སྒྲིང་བ་  
འདི་ནི་ཡོངས་གཅོད་ལ་སེམས་སྒྲིང་ཙམ་ཁོ་ན་ལོ་ན་ལྷན་གྱི་རྣམ་བཅད་ལ་  
ཕྱིར་ལྷན་གྱི་དོན་མེད་དོ།

ཞེས་སྟོན་པའི་ཕྱིར་ཙམ་མོ་ཞེས་པའི་སྒྲུབ།

འདི་ལྟ་བུའི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཉིད་འབྲེལ་གྱི་དབང་གིས་སྒྲིང་བའི་ཆོས་འདི་ལ་  
གཞན་དབང་ཞེས་བྱ་སྟེ། ཉིད་འབྲེལ་གྱི་གཞན་དབང་གིས་འདི་  
ལྟར་དུ་སྒྲིང་བ་ལས་ཆོས་རྣམས་རང་རང་གི་དོན་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲིང་བ་ནི་  
མིན་པའི་ཕྱིར་དོ།

གཞན་དབང་གི་རྒྱུ་ཉིད་འབྲེལ་གྱི་སྒྲིང་བའདི་ལ་འདུས་བྱས་དང་འདུས་མ་  
བྱས་ཀྱི་ཆོས་སྒྲིང་ཆོག་གསུམ་གྱི་དོན་པོར་བརྟགས་པ་དང་། གང་ཟེག་ཏུ་  
མེད་པ་ལ་ཡོད་པར་སྒྲོ་བརྟགས་པའི་བདག་དང་གཉིས་ནི་མེད་པའི་ན་  
སྒྲོ་བུར་དུ་ཀྱུ་ཏུ་བརྟགས་སོ།

ཀྱུ་བརྟགས་པའི་སྒྲོ་དུ་ཡུལ་ཆོས་དང་གང་ཟེག་གི་བདག་གཉིས་པོ་  
དེས་གཞན་དབང་གི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་འདི་སྒྲིང་བ་ནི་ཡོངས་གྲུབ་སྟེ་

འདི་འི་ཆོས་ཉིད་དོ།

དེ་ལྟར་ཁྱེད་མེད་སོགས་སྒྲོམ་པ་ཀུན་གྱི་ཡུལ་མེད་པའི་གཟུང་འཛིན་  
གཉིས་སྒྲོང་གི་ཤེས་པ་རང་རིག་རང་གསལ་ཙམ་ཞིག་དོན་དམ་པར་  
ཡོད་པར་ཡེ་ཤེས་སྒྲིང་བོ་ཀུན་ལས་བརྟུས་པ་ལས།

ཆ་ཤས་ཅན་ཞེས་བྱ་མེད་ཅིང་།

སྤྱི་རབས་དུལ་ནམས་མེད་པ་དང་།

སོ་སོར་སྒྲུང་དང་དམིགས་མེད་ལ།

ཉམས་སྒྱུ་བྱེད་བ་མི་ལས་འདྲ།

གཟུང་དང་འཛིན་པ་ལས་སྒྲོལ་བའི།

ནམ་ཤེས་དམ་པའི་དོན་དུ་ཡོད།

སྒྲོམ་ཆོའི་པ་རེལ་ཕྱིན་པ་ཡི།

ནལ་འབྱོར་སྒྲོད་པའི་གཞུང་ལུགས་བརྒྱ་གས།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འདོད་དོ།



བཞི་པ། དབྱ་མ་པས།

**ལྷ་རྩེ་དཔལ་ལས།**

གཟུང་བ་མེད་པ་ས་དེ་འཛིན་མེད།

ཅས་པ་ལྟར་རི་ལྟར་སྤྱི་ལོ་ལྱི་དོན་བདེན་པར་མ་གྲུབ་པ་དེ་བཞིན་དུ་  
གཟུང་ཡུལ་དེ་ལ་འཛིན་པའི་སེམས་ཀྱང་ཡོད་པར་མི་འགྲུབ་ལ།  
གཟུང་འཛིན་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཡང་ཕན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་སྟེས་པའི་  
རྟོན་འབྲེལ་གྱི་དབང་གིས་སྤྱང་བ་ལས་རང་གི་དོ་བོ་ཉིད་མེད་པར་  
མཚུངས་ཤིང་གཟུང་འཛིན་སེམས་སྟེས་པའི་ཡུལ་མིན་པའི་གཉིས་  
སྟེང་གི་ཤེས་པ་ཞིག་རྣམས་སྤྱི་ཡོད་པར་འདོད་པའང་གྲུབ་མཐའི་སྟེས་  
བརྟགས་པ་ཅི་མ་སྟེ། གང་ན་གཟུགས་སེམས་རང་གི་དོ་བོ་ཡོད་ཅིང་  
སྟེས་དམིགས་སྤྱད་པའི་ཆོས་ཤིག་ཡིན་པ་བཤུགས། དེའི་དོ་བོ་ལ་  
དོན་དམ་དཔྱད་པའི་རིགས་པས་བརྟགས་ན་བདེན་པར་གྲུབ་པ་ཅུང་  
ཟད་ཀྱང་མི་འགྲུབ་པོ།

དེ་ལྟར་འཁོར་འདས་གྱིས་བསྐྱུས་པའི་ཚེས་ཐམས་ཅད་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་  
བར་འབྱུང་བའི་དབང་གིས་སྒྲུང་བ་བསྐྱུ་མེད་དུ་གར་བཅོམ་ལས།

རང་གི་ས་ངོ་བོ་ས་བདེན་པར་གྲུབ་པ་རྩུང་བྱུང་མེད་པ་ས་སྒྲིབ་པ་  
 ཉིད་དུ་གནས་སོ།།

དེ་ལྟ་བུའི་སྒྲིབ་པ་དང་རྟེན་འབྱུང་གཉིས་པོ་ལྟོག་པ་ཙམ་གྱི་སྒྲིབ་སྒྲུབ་  
 དང་དུ་བཞག་གྲང་། ངོ་བོ་ཐ་དད་དུ་མ་གྲུབ་པར་སྒྲིབ་དང་རྟེན་འབྱུང་  
 ཟུང་དུ་ཞུགས་པའི་དོན་སྒྲིབ་བྲལ་སོ་སོ་རང་གི་ས་རིག་པར་བྱ་བ་ནི་  
 ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཤེས་བྲལ། དེ་ནི་རྟག་ཆད་དང་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སོགས་ཀྱི་  
 མཐའ་དང་བྲལ་བ་དབྱུ་མའི་ལམ་གྱིས་རྟོགས་བྱ་ཡིན་ཞིང་རྟོགས་བྱ་  
 དེའི་དང་བྱ་སྒྲིབ་དང་རྟེན་འབྱུང་དོན་གཅིག་པར་གྱུར་པ་ལམ། ཐ་དད་  
 དུ་མེད་པ་དང་། ཟུང་དུ་ཞུགས་པ་དང་། མཉམ་པར་གྱུར་པ་འདི་  
 བྲལ་སྒྲུབ་བྲལ་སྒྲུབ་ཙམ་མོ་ཞེས་འདོད་དོ།།

ཅུ་ཤེར་ལས།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་གང་།

དེ་ནི་སྒྲིབ་པ་ཉིད་དུ་བཤད།

དེ་ནི་བརྟེན་བྲལ་གང་གསུང་བ་སྟེ།

དེ་ཉིད་དབྱུ་མའི་ལམ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་དང་།

ལང་ཀར་གཤེགས་པ་ལས།

རྟག་དང་ཆད་པ་སྤངས་པ་ཡི། །

ཡོད་མེད་སྤྱོད་སྤངས་པ་ལོན་པ།

དབྱུ་མར་རྣམ་པར་རྟོགས་པར་འགྱུར།

དབྱུ་མ་ཡི་ནི་ལམ་དེ་ཡང་།

ད་དང་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་བཤད། །ཅིས་སོ།

འདི་བས་གནས་ལུགས་ཇི་ལྟ་བུ་བཞིན་གཏན་ལ་ཐེབ་པས་ན་གྲུབ་  
མཐའ་ཀླུ་གྱི་ནང་ན་སྤྲོད་པ་ཡིན་ནོ།

བྱེ་མདོ་གཉིས་ཐེག་དམན་དང་། དབྱུ་ཐེམས་གཉིས་ཐེག་ཆེན་གྱི་  
གྲུབ་མཐའ་སྟེ། ཀླུ་རྗེ་བ་དང་དོན་དམ་པའི་ཐེམས་རྣམ་པ་གཉིས་  
བསྐྱེད་ནས། ལམ་ལྡན་བཅུ་ལྔ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་དོན་ཉམས་སྦྱས་སྤངས་  
པས། འབྲས་བུ་མི་གནས་པའི་བྱང་འདས་སངས་རྒྱས་སྦྱུང་གྲུབ་པར་  
འདོད་པ་མཚུངས་པའི་སྤྱིར་རོ།

དབྱུ་ཐེམས་སྤྱོད་སྤངས་ནང་གི་བྱེ་བྲག་ལས་འདོད་ཚུལ་མང་ཡང་འདིར་  
སྤྱི་ལོ་གནད་ཅུ་མ་བཞེད་པའོ།

གསུམ་པ་མཇུག་བསྟུ།    དེ་ལྟར་གྲུབ་པའི་མཐའ་གོང་ནས་གོང་དུ་  
 བཟད་དུ་འགྱུར་བའི་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ཏེ།    བདེན་གཉིས་དཔྱེད་པའི་  
 ཚད་མས།    གུན་རྫོབ་དང་དོན་དམ་པའི་རང་བཞིན་སྤྱིན་ཅི་མ་ལོག་  
 བར་རྟོགས་པ་ལས།    ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་དང་གནས་མ་ཡིན་པ་  
 ལ་ལ་བས་པར་འགྱུར་རོ།  
 གནས་དང་གནས་མིན་བཤད་པའི་སྐབས་སོ།

དབང་པོ་ལ་མཁས་པར་བྱ་བའི་

སྐབས་དུག་པ།



དུག་པ་དབང་པོ་ལ་མཁས་པར་བྱ་བའི་སྐབས་ལ།      དབང་པོ་ཉིས་  
གཉིས་བཤད་པ།      དེ་དག་གི་རབ་དབྱེ་བཤད་པ།      རབ་བྱེད་གྱི་  
སྐབས་བསྟུ་བ་གསུམ།

དང་པོ་ལ།      དབང་པོ་ཉིས་གཉིས་སུ་སྒྱིར་བསྟུན།      དེ་ལས་རྟོགས་  
དཀའ་བྱེད་བྱ་བ་ཤུ་བཤད་པ་གཉིས།

དང་པོ།      དབང་པོ་ཉིས་གཉིས་ནི།      དབང་ནི་དབང་སྟུག་དམ་པ་ལ་ལོ།  
ཞེས་པའི་སྒྲིའི་བྱིངས་ལས་བསྒྲུབ་པས།      སྟུག་པར་དབང་བསྒྲུར་བར་བདེ་  
བའམ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པར་བདག་པོ་བྱེད་པས་ན་དབང་པོ་ཞེས་བྱའོ།  
དེ་ཡང་མིག་གི་དབང་པོ་དང་།      དེ་བཞིན་དུ་ན་བ་ནས་སྒྲུབ་ལུས་ཡིད་  
གྱི་དབང་པོ་འི་བར་དུག་གིས་རང་རང་གི་ཡུལ་གཟུགས་སྒྲ་སོགས་  
འཛིན་པ་ལ་དབང་བྱེད།      སྟུག་གི་དབང་པོས་འགྲོ་བ་རིས་མཐུན་པར་  
མི་འཆིབས་གནས་པ་ལ་དབང་བྱེད།      མོ་དབང་དང་མོ་དབང་གིས་  
པོ་མོ་སོ་སོའི་རྟོན་ཅན་དུ་བྱེད་པ་དང་།      མངལ་ནས་སེམས་ཅན་སྒྲིབ་  
སྒྲུབ་མི་འཆད་པ་ལ་དབང་བྱེད།      ཚོར་བ་བདེ་བའི་དབང་པོ།      དེ་



ལ་ས་ཆེ་ཆུང་དེས་མེད་འཛིན།      ལྷ་མྱེ་ལུས་དབང་གསུམ་གྱིས་སྤྲད་ནས་  
 ལུལ་འཛིན་གྱིས་སྤྲད་ན་མི་འཛིན་ལ་ལུལ་ཡང་ཆེ་ཆུང་རང་དང་མཉམ་  
 པ་འཛིན་ཏེ་འདི་དག་ནི་གཟུགས་ཅན་ཡིན་པས།      ལུལ་དང་ལུལ་ཅན་  
 དབང་པོ་པན་ཚུན་རི་མོགས་གྱིས་བར་བཅད་ན་ཐོགས་བཅས་གྱི་རེག་  
 བྱུ་ཅན་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་སྤྲད་མ་སྤྲད་དཔྱད་དུ་ཡོད་དོ།

ཡིད་དབང་ནི་རང་ལུལ་ཐུབ་མིན་ཆོས་ཁམས་ཅམ་དུ་མ་ཟད་གཟུགས་  
 མོགས་ཆོས་ཐམས་ཅད་གྱི་ལུལ་ཅན་ཡིན་པས།      དེས་ལུལ་གང་དང་  
 གང་བརྒྱུད་བལ་རིག་པའི་ཐ་སྐྱད་བྱེད་པ་སྟེ།      སྤྲད་གསལ་ཆོག་གི་རེག་  
 པ་ཞེས་ཀྱང་བརྗོད་དོ།

དེའི་སྤྱིར་ལུལ་དང་སྤྲད་མ་སྤྲད་དང་ལུལ་རང་ལ་ས་ཆེ་ཆུང་དཔྱད་དུ་  
 མེད་དེ།      ཤེས་པ་ལ་གཟུགས་མེད་པའི་སྤྱིར་རོ།

འདུ་ཤེས་རྒྱ་ཆེ་ཆུང་མོགས་ནི་གཟུགས་ཆེ་ཆུང་མ་ཡིན་ཏེ་ཤེས་པ་ཉིད་  
 གྱི་བྱུ་བ་རྒྱ་ཆེ་ཆུང་ཡིན་འོ།

ཕོ་དབང་དང་མོ་དབང་ནི་ལུས་དབང་གི་བྱེ་བྲག་མཐེ་བོད་ལྟ་བུ་དང་  
 རའི་སྤྱབ་ལྟ་བུའི་ཕོ་མོ་འདུ་འབྲུད་གྱི་བདེ་བ་ལྟོད་མོགས་རྟོན་བྱེད་པ་ལོ།



ཚོར་བལྟ་དང་དད་སྟེགས་དང་སྟེགས་ཅི་སྒྲུབ་བཤད་པ་བཞིན་གོ།

གྲུབ་ཤེས་བྱེད་པ་མཐོང་བའི་རྒྱུད་ཀྱི་དང་མོ་གསལ་ལྟ་དང་ཚོར་བ་བདེ་བ་  
ཡིད་བདེ་བ་ཏུ་སྒྲུབ་པ་གསུམ་དང་ཡིད་དབང་དང་དགུ་པོ་དེ་ལ་  
བརྗོད་པ་ལོ།

སྒྲུབ་ལ་མ་པའི་རྒྱུད་གྱི་དེ་དག་ལ་ཀླུ་ཤེས་པའི་དབང་པོ། མི་སྒྲུབ་  
པའི་རྒྱུད་གྱི་དེ་དག་ལ་ཀླུ་ཤེས་ལྡན་པའི་དབང་པོ་ཞེས་བྱའོ།

དེ་ལྟར་དབང་པོ་ལ་གཞུགས་ཅན་མིག་སྟོན་གསུངས་དང་། སྔ་མའི་  
དབང་པོ་སྟེ་བརྟན་དང་། གཙོ་སྟོན་ཅན་ཡིད་དེ་གཙོ་གསུངས་དང་།

མེམ་མེམ་བྱུང་ཚོར་བཟུང་དང་དད་མོག་མེམ་ལྟ་བུ་དང་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་  
བྱུང་དུ་གཏོགས་པ་གཅིག་ཐོག་དང་། མེམ་མེམ་ཡིད་དབང་མེམ་མེམ་  
བྱུང་དང་མོག་མེམ་ལྟ་དང་ཚོར་བ་བདེ་བ་ཡིད་བདེ་བའང་སྟོམས་གསུམ་  
བཅས་དགུ་ལས་བཀྲགས་པ་ཟུག་མེད་གྱི་དབང་པོ་ཀུན་གྱིས་མོག་མེམ་  
གསུམ་སྟེ་ཉེར་གཉིས་སོ།།

གཏན་དབབ་ལས། དབང་པོ་བཙུ་བྱ་རྣམས་ཡིད། གཏན་བཏགས་  
ཡིད་དེ་ཕོ་མོའི་དབང་པོ་ལུས་ངག་གི་ཆེལ་བཏགས། སྒྲིག་སྒྲིག་

ལས་ཀྱིས་འཕང་བའི་དུས་ངེས་པ་ལ་གདགས་པས་སློག་གནས་པའི་  
 ཆལ་བཏགས། དབང་པོ་སྤྱིམ་གསུམ་དད་སྟོགས་ཀྱི་ཆལ་བཏགས་  
 བས་བཏགས་ཡོད་དོ་གསུངས།

གཉིས་པ་དབང་པོའི་རབ་དབྱེ་ལ། ཟག་བཅས་ཟག་མེད་ཀྱི་.....  
 ཟུང་པར། དེ་བཞིན་དུ། བླ་སྒྲིབ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་མིན། རང་ལ་  
 བླ་སྒྲིབ་གྱི་འབྲས་བུ་ཡོད་མེད། དག་མི་དག་ལུང་མ་བསྟན་གྱི་  
 ཟུང་པར། ཁམས་གསུམ་ན་ཡོད་མེད། མཐོང་སྒྲོམ་གྱི་སྤང་བུ་ཡིན་  
 མིན། དབང་པོ་རྟོད་ཚུལ། འགག་ཚུལ། དག་སྤྱོད་གི་འབྲས་བུ་  
 བཞི་པོ་དབང་པོ་གད་གིས་འཐོབ་ཚུལ། གད་ཟག་ལ་ལྟན་ཚུལ།  
 མང་ལྟན་ཉུང་ལྟན་གྱི་ཟུང་པར་བཅས་བརྟུག་ཅིག་པོ་ནི།

འི་པར་དང་པོ། དབང་པོ་དེ་དག་གི་རབ་རྩ་དབྱེ་བ་ལ་ཟག་བཅས་  
 ཟག་མེད་ཀྱི་ཟུང་པར། ཀློག་ཤིང་པར་བྱེད་པ་སྟོགས་གསུམ་ནི་ཟག་  
 མེད་དོ།

གཟུགས་ཅན་མིག་སྟོགས་བདུན་དང་སྟོག་དང་སྒྲུག་བསྐྱེད་ཡིད་མི་

བདེ་བཅས་བཅུ་པ་སྒྲིམ་པས་སྒྲིང་བུ་ཡིན་པས་ཟག་བཅས་སོ།  
 དེ་ལྟ་བུ་མཆོར་བ་བདེ་བ་ཡིད་བདེ་བ་ཏང་སྟོམས་གསུམ་དང་དང་  
 སྟོམས་ལྟ་ཡིད་དང་དགུ་ལ་ནི་སྟོམས་སྟུང་བསྟུས་ཟག་བཅས་.....  
 འཕགས་པས་སྟུང་བསྟུས་ཟག་མེད་གཉིས་ཀྱི་ཆ་ཡོད་དོ།

གཉིས་པ། རྣམ་སྒྲིབ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་མིན། རྟོག་ནི་རྣམ་སྒྲིབ་ལས་  
སྐྱེས་པ། དང་སྟགས་ལྟ་གྲུབ་ཤེས་སྟགས་གསུམ་ཡིད་བདེ་ནི་རྣམ་  
སྒྲིབ་མིན་པ་ལོ།

དེ་ལས་ཡིད་མི་བདེ་ནི་རྟོག་པ་ཙམ་གྱིས་རང་འདོད་གྱིས་འཇུག་པས་  
རང་ཉིད་རྣམ་སྒྲིབ་གྱི་འབྲས་བུ་ལོན་ལ། དག་མི་དག་གང་རུང་དུ་ངེས་  
པས་རང་གིས་རྣམ་སྒྲིབ་གྱི་འབྲས་བུ་འབྱིན་པ་དང་བཅས་པའོ།

ཞིས་བྱེས་སྤྱི་ལོ་དུང་། སྤྱི་ལོ་དུང་སྤྱི་ལོ་དུང་སྤྱི་ལོ་དུང་སྤྱི་ལོ་དུང་  
ལོ་དུང་སྤྱི་ལོ་དུང་སྤྱི་ལོ་དུང་སྤྱི་ལོ་དུང་སྤྱི་ལོ་དུང་སྤྱི་ལོ་དུང་  
སྤྱི་ལོ་དུང་སྤྱི་ལོ་དུང་སྤྱི་ལོ་དུང་སྤྱི་ལོ་དུང་སྤྱི་ལོ་དུང་སྤྱི་ལོ་དུང་

སྐབས་འདིར་རྩུང་དབྱུང་ལས།      རྣམ་སྒྲིབ་ཡིད་འོང་འབྱུང་བ་དག་བ་  
དང་།    དེ་བརྒྱུག་མི་དག་བའོ།

སྒྲིབ་ན་མ་སྒྲིབ་འབྲས་སུ་ཡིན་ན་ལུང་མ་བསྟན་ཡིན་པའི་བྲུབ་པ་ཡོད་  
 ཀྱང་། ཤེས་རབ་བྲུང་པར་ཅན་ན་མ་སྒྲིབ་ལས་སྒྲིས་ཐོབ་དེ། བྱེ་སྒྲི  
 ལྟར། དགོ་བ་ཡིན་པས་ལུང་མ་བསྟན་མིན་ཅིང་ན་མ་སྒྲིབ་སྒྲིས་མིན་  
 ཞེས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་མི་རུང་སྟེ། དེ་ན་མ་སྒྲིབ་གྱི་ཆ་ནས་ལུང་མ་བསྟན་  
 ཡིན་པ་མི་འགྱུར་ཡང་རང་གི་དོ་བོ་དགོ་བ་ཡིན་པས་འགལ་མེད་དུ་གོ་  
 དགོས་ལ། དབང་པོ་ལྔ་ཙུའི་རྒྱུར་ཆོག་ས་བསགས་ཆོས་ཐོས་...  
 སྐབས་ཀྱི་ན་མ་སྒྲིབ་ཅི་སྟེ་མེད་དེ་ཡོད་དགོས་སོ།།

དེ་བཞིན་དུ་ཡིད་མི་བདེ་བདེ་སྐབས་ལ་ན་མ་སྒྲིབ་ཅི་སྟེ་མེད་དེ། ཡིད་  
 བདེ་མང་པོ་ཞེས་དང་། གསང་བསྒྲགས་སྐབས་ཡིད་མི་བདེ་མང་  
 བར་གསུང་བའི་ལུང་དང་། རིགས་པ་ཡང་། ཡིད་མི་བདེ་དང་ཡིད་  
 བདེ་གཉིས་ལས་ལས་མ་བྱུང་ན་ལས་མ་བྱས་པ་དང་ཤད་པའི་སྒྲིབ་  
 ཡོད་དོ།།

ལུང་མ་བསྟན་བཟོ་གནས་སྒྲུར་གོ་མས་པས་ཆོག་ཞན་ལེགས་པ་ཡོད་  
 ཀྱང་། དེ་ན་མ་སྒྲིབ་འབྲས་མིན། སྒྲིས་སུ་བྱེད་འབྲས་སམ་རྒྱུ་མཐུན་  
 འབྲས་ཡིན། ན་མ་སྒྲིབ་ནི་ཡིད་འོད་མི་འོད་གི་ཆོར་བ་མྱོང་ཆ་ནས་གོ་

དགོས། ཤེས་རབ་ཆེན་མོ་ཡི་དཔྱད་པ་ནི་མཁས་པ་ལྟེན་པའི་ཤེས་རབ་དེས་  
ཆོས་གསལ་ཡང་ནམ་མཁུན་ལྟེན་པའི་མི་དགོས་པའི་བྱ་བ་ཡི་དཔྱད་པ་བཏོན་  
མང་བ་ནམ་མཁུན་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྲིན་པ་སྦྱང་བའི་ཐབས་བྱས་  
པའང་ནམ་མཁུན་ལྟེན་པའི་ཆ་ཞིག་མ་བྱེད་ན་འདི་ལ་ཐོཾ་མ་མི་ཆོད་དོ།

དེས་ན་དགོས་པའི་དགོས་པ་ནམ་མཁུན་རང་གི་ཆ་ནས་ལུང་མ་བརྟེན་པའི་ཀྱང་  
དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དགོས་པའི་གསལ་བ་དུ་བསམས་པའི་རྟེན་བྱེད་ཚུལ་ཤེས་  
དགོས་པས། དགོས་པའི་བྱ་བ་ཡི་རྟེན་ཐོབ་པ་ནམ་མཁུན་། དེས་  
དགོས་པའི་གསལ་བ་བྱས་ནམ་མཁུན་ལྟེན་པའི་ཆ་ཡོད་དགོས་སོ།

འདི་འདྲའི་ཆ་ཞིག་ཐབས་ཆོད་བྱེད་ཀྱི་མེད་ན། གཅིར་བྱ་བ་དང་བྱེད་བྱེད་  
མི་ཐུབ་འདྲ་བས་མ་དཔྱད་ཅིག དཔེར་ན་ནམ་མཁུན་སྦྱོར་མིག་དབང་  
ལུང་མ་བརྟེན་ཀྱང་། དེ་སངས་རྒྱལ་ལ་མཇུག་པ་ལྟ་བུ་དགོས་པར་  
འགྱུར་དུ་ཡོད། འོན་ཀྱང་ནམ་མཁུན་གྱི་ཆ་ལུང་མ་བརྟེན་པའི་པ་མི་  
འགྱུར། དགོས་པའི་ལུང་མ་བརྟེན་པའི་པ་མི་དགོས་པའི་འདྲའོ།

དེ་བཞིན་དུ་ཆུ་གཅིག་ལ་འདྲ་སྒྲིལ་པར་བྱེད་ན་དགོས་པ། དན་.....  
མེས་མཁུན་གྱི་གཞན་ལ་སྦྱར་བ་མི་དགོས་པ། འདི་བརྟེན་ན་ལུང་མ་.....

བསྟན་ཏེ་འགྲུར་ཏེ་ཆུ་རང་གི་དོ་བོ་ལུང་མ་བསྟན་པོ།

ཞེས་གསུངས་སོ།

གོང་གི་བརྩ་བོའི་ལྷག་མ་བརྩ་གཉིས་ལས།    གཟུགས་ཅན་མིག་  
སྐྱེས་ལྡང་པོ་མའི་དབང་པོ་བདུན་སྟོན་གྱི་རྣམ་སྟོན་གྱི་རྒྱལ་སྤྱུང་  
བ་རྣམ་སྟོན་དང་།    ཟས་སྐྱེས་གྱིས་རྒྱུས་སྤྱུང་རྣམས་གྱི་ཆ་རྣམ་སྟོན་  
མིན་གྱུང་ཟེལ།

གསུམ་པ།    རང་ལ་རྣམ་སྟོན་གྱི་འབྲས་བུ་ཡོད་མེད་ཡིད་དང་ཚོར་བ་  
གཞན་བདེ་བ་ཡིད་བདེ་སྟུག་བསྡུལ་བཏང་སྟོམས་བཞི་ལ་ནི་དགའ་མི་དག་  
ལུང་མ་བསྟན་གསུམ་པོ་དང་པས།    དགའ་མི་དག་ཟག་བཅས་རྣམས་རང་  
རང་གི་དོ་བོ་རྣམ་སྟོན་གྱིས་བསྐྱེད་པ་མིན་ཡང་རང་འབྲས་འཁོར་བའི་རྣམ་  
སྟོན་འབྱེད་པ་དང་བཅས་པ་དང་།    ཡིད་ཚོར་ལུང་མ་བསྟན་དབང་པོ་  
གཟུགས་ཅན་བདུན་སྟོན་དང་བཅས་པ་རྣམས་ནི་རང་གི་དོ་བོ་རྣམ་སྟོན་  
ཡིན་ལ་རྣམ་སྟོན་མི་བསྐྱེད་པས་རྣམ་སྟོན་མེད་པ་ལོ།

དད་སྐྱེས་ལྡང་ཟག་བཅས་ཟག་མེད་གཉིས་ཀྱི་ཟག་བཅས་རྣམ་སྟོན་  
དང་བཅས་པ།    ཟག་མེད་ཀྱི་ཡིད་དང་ཚོར་བ་དད་སྐྱེས་ལྡང་སྟེ།

ཀླུ་ཤེས་སོགས་གསུམ་པོ་རྣམས་ལ་རྣམ་སྒྲིབ་མེད་དོ་རྣམ་སྒྲིབ་ནི་  
འཁོར་བའི་རྣམ་སྒྲིབ་ལ་འཛིན་དགོས་སོ།

བཞི་པ། དགོ་མི་དགོ་ལུང་མ་བསྟན་གྱི་ཁྱད་པར་དང་སོགས་ལྟ་དང་  
ཀླུ་ཤེས་སོགས་གསུམ་དགོ་བའོ།

ཡིད་དང་ཚོར་བ་བདེ་སོགས་ལ་དགོ་མི་དགོ་ལུང་མ་བསྟན་གསུམ་  
ཡོད་ཡིད་མི་བདེ་ལ་ལུང་མ་བསྟན་མེད་དོ།

གཟུགས་ཅན་བདུན་དང་སྒྲིག་དབང་དང་བརྒྱད་ནི་ལུང་མ་བསྟན་འོ།

ལྔ་པ། ཁམས་གསུམ་ན་ཡོད་མེད། ཀླུ་ཤེས་སོགས་དྲི་མེད་  
གསུམ་མ་གཏོགས་པ་གཞན་བརྩ་དགྲུ་པོ་ཐམས་ཅད་འདོད་པར་  
གཏོགས་པ་རྣམས་པར་ཡོད། དེ་ལས་སོ་མེད་དབང་པོ་དང་སྒྲིག་  
བསྟེན་དང་ཡིད་མི་བདེ་གཉིས་མ་གཏོགས་པ་གཞན་བཅོམ་པོ་  
གཟུགས་ཁམས་ན་ཡོད་ཡོད། གཟུགས་ཅན་པ་བདུན་དང་།

བཏང་སྟོམས་མིན་པའི་ཚོར་བ་གཞན་བདེ་སོགས་བཞི་པོ་དེ་མ་  
གཏོགས་པའི་ལྟག་མ་སྒྲིག་ཡིད་བཏང་སྟོམས་དང་སོགས་ལྟ་སྟེ་

བརྒྱུད་པོ་རྣམས་གཟུགས་མེད་ན་ཡོད།      གུན་ཤེས་སོགས་ཟག་མེད་  
གསུམ་ནི་ཁམས་གསུམ་པའི་ཟག་བཅས་ཀྱི་ཆོས་སུ་གཏོགས་པ་མིན་  
ཡང་།      ཁམས་གསུམ་པའི་སྐྱེས་བུའི་རྒྱུད་ལ་མི་འབྱུང་བ་མ་ཡིན་འོ།

དུག་པ།      མཐོང་སྒྲིམ་གྱི་སྤང་བུ་ཡིན་མིན་ཡིད་དང་ཆོར་བ་བདེ་བ་ཡིད་  
བདེ་བ་ཏུ་སྒྲིམས་བཞི་ལ་མཐོང་སྤང་སྒྲིམ་སྤང་སྤང་བུ་ཡིན་པ་ཟག་མེད་  
གསུམ་ཡོད།      ཡིད་མི་བདེ་ནི་མཐོང་སྒྲིམ་གཉིས་ཀྱིས་སྤང་བུའོ།

གོང་བཤད་ལྟར་གཟུགས་ཅན་བདུན་སོགས་ཏེ་སྒྲིག་སྒྲུག་བསྒྲུལ།  
ཡིད་མི་བདེ་བཅུ་ནི་སྒྲིམ་པས་སྤང་བུའོ།

དད་སོགས་ལྷ་ཟག་བཅས་རྣམས་སྒྲིམ་སྤང་།      ཟག་མེད་རྣམས་སྤང་  
བུ་ཡིན་འོ།

དི་མེད་ཀྱི་དབང་པོ་གསུམ་པོ་སྤང་བུ་ཡིན་འོ།

བདུན་པ།      དབང་པོ་རྟེན་ཚུལ་དབང་པོ་དེ་དག་སྐྱེ་བ་ལ་རྟེན་ཚུལ་  
ལ་མ་ཐོབ་ཚུལ་ནི།      དབང་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འཐོབ་ཚུལ་སྟོན་པ་མ་  
ཡིན་གྱི་འོན་ཀྱང་རྣམ་པར་སྒྲིབ་པས་བསྒྲུས་པའི་དབང་པོ་སྒྲིག་དང་



གཟུགས་ཅན་བདུན་ཏེ་བརྒྱད་པོ་དག་འཕྲོ་བ་པའི་ཚུལ་ཡིན་པར་  
མཆིམས་འགྲེལ་ལས་གསུངས་སོ།།

འདོད་ཁམས་སྤྱུ་རྒྱུ་སྤྱུ་མ་ཡིན་པའི་མངལ་སྤྱུ་སྤྱོད་དོད་སོགས་གྱི་  
དང་པོར་རྣམ་སྤྱོད་གྱི་དབང་པོ་ལུས་སོག་གཉིས་རྟེན་ཡིད་སོགས་རྣམ་  
སྤྱོད་དུ་མ་ངས་པའི་སྤྱིར་མེད་པ་དང་མིག་སོགས་མ་གྲུབ་པས་སོ།།

རྒྱུ་སྤྱུ་མཆོད་མེད་བསྐྱལ་བ་དང་པོའི་མི་རྣམས་ལྟ་བུས་མིག་སོགས་  
ལྟ་སྟོན་དང་དུག་ཅིག་ཆར་རྟེན། མཆོད་གཅིག་བརྒྱུ་སྤྱུ་འདོད་ལྟ་  
རྣམས་ལྟ་བུས་སྤྱུ་མ་དུག་གི་རྟེན་དུ་པོ་མེད་དབང་པོ་གང་རུང་རྟེན་བདུན་  
རྟེན། རྒྱུ་སྤྱུ་མཆོད་གཉིས་པ་དཔྱལ་བ་སོགས་དན་མེད་ལ་སྤྱིད་  
པས་དེ་ལྟ་བུ་བརྒྱད་རྟེན་དོ།།

གཟུགས་ཁམས་ན་པོ་མེད་དབང་པོ་ནི་མེད་པའི་སྤྱིར་དང་སྤྱུ་དབང་རྟེན་  
མཛེས་སྤྱིར་ཡོད་པས་ས་དེའི་མིག་སོགས་ལྟ་སྟོན་དང་དུག་རྟེན་དོ།།

གཟུགས་མེད་ན་རྣམ་སྤྱོད་གྱི་དབང་པོ་གཞན་མེད་པའི་སྤྱིར་སྟོན་  
དབང་གཅིག་ལུགས་རུ་རྟེན་དོ།།

བརྒྱད་པ། ཡང་འགགས་ཚུལ་གཟུགས་མེད་དུ་འཆིབ་ན་སྟོན་དང་

ཡིད་དང་བཏང་སྟོམས་ཀྱི་དབང་པོ་གསུམ་ཅིག་ཆར་དུ་འགག་གོ།  
 གཟུགས་ཁམས་ན་སྟོག་ཡིད་བཏང་སྟོམས་དེ་གསུམ་དང་མིག་.....  
 སྟོགས་ལྟ་སྟེ་བརྒྱད་དུས་གཅིག་འགག་གོ། །འདྲོད་པའི་ཁམས་ན་  
 རྒྱས་སྟེས་ནུམས་ཅིག་ཆར་འཆིབས་མཆོཏ་གཉིས་པ་ལ་སྒྲུལ་བརྒྱད་  
 ལ་མཆོཏ་གཉིས་བསྒྲུབ་པས་བཅུ་འགག་གོ།

མཆོཏ་གཅིག་ལ་དགྲུ་དང་མཆོཏ་མེད་ལ་བརྒྱད་དོ།  
 མངལ་སྟེས་སྟོགས་ཏེ་སྒྲོང་དྲོད་གསུམ་རིམ་གྱིས་འཆིབ་དག་ལ་མིག་  
 སྟོགས་སྒྲུར་འགག་པས་ལུས་ཡིད་སྟོག་བཏང་སྟོམས་བཞི་ཅིག་ཅར་  
 འགག་གོ།

དེ་ནུམས་ནི་ཐར་ལམ་ལ་མ་བསྐྱིབས་དགོ་མི་དགོ་ལུང་དུ་མ་བརྒྱལ་དང་  
 ཉེན་མོངས་པས་འཆི་མེམས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ཀྱི། དགོ་མེམས་སྟེས་  
 ཐོབ་ལ་གནས་ཏེ་འཆིབ་ལ་ཐམས་ཅད་དུ་དང་སྟོགས་ལྟ་བསྒྲུབ་པས་  
 གཟུགས་མེད་དུ་བརྒྱད་འགགས་པ་ནས་གཟུགས་ཁམས་ན་བཅུ་  
 གསུམ་འགགས་པ་སྟོགས་འགྲེལ་གོ།

དགྲུ་པ། དགོ་སྒྲོང་གི་འབྲས་བུ་བཞི་པོ་དབང་པོ་གང་གིས་ཐོབ་ཚུལ་

བྱི་དབང་པོ་གང་གིས་མྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་རྒྱུ་ལ་ཞུགས་པ་དང་།  
 སྔགས་ཁོང་གིས་སྤངས་པའི་ཆེད་དུ་འདོད་ཁམས་སྤུ་ལན་  
 གཅིག་སྐྱེ་བས་ན་ལན་གཅིག་སྤྱིར་འོང་བ་དང་། སྤངས་པའི་  
 སྤྱིར་ལན་གཅིག་ཀྱང་མི་སྐྱེ་བས་སྤྱིར་མི་འོང་བ་དང་། ཉེ་མོངས་པའི་  
 དག་ལ་ལུས་པར་བཅོམ་ཁིང་མཆོད་པར་འོས་པས་དག་བཅོམ་བ་སྟེ་  
 འབྲས་བུ་བཞི་ཐོབ་ཚུ་ལ་དབྱེད་ན། རྒྱུ་ལྷགས་དང་དག་བཅོམ་  
 པའི་འབྲས་བུ་ནི། ཡིད་དང་དད་སྔགས་ལྟ་སྟུག་གི་སྟེང་དུ། རྒྱུ་  
 ལྷགས་ནི་མཐོང་ལམ་གྱི་སྟེན་དུ་འདོད་པའི་སྒྲིམ་སྤངས་གཅིག་ཀྱང་མ་  
 སྤངས་པའམ་ལྟ་བུ་མཐོང་སྤངས་བསྐྱེད་ཀྱི་དུག་པ་མ་སྤངས་པ་འདོད་ཁམས་  
 ལ་ཆགས་བཅས་ཡིན་པས་མི་ལྟོགས་མེད་ཀྱི་ཆོར་བ་བཏང་སྟོམས་  
 དང་། མཐོང་ལམ་སྤྲད་ཅིག་བཅོམ་ལྟ་བུ་ལམ་རྩེས་བཟོད་བར་ཆད་མེད་  
 ལམ་ཀྱུན་ཤེས་བྱེད་པ་དང་བཙུ་དུག་པར་ནམ་གྲོལ་གྱི་ལམ་རྩེས་ཤེས་  
 ཀྱུན་ཤེས་ཏེ་དགུས་ཐོབ་པོ།  
 དག་བཅོམ་པ་ནི་སྤྱི་ཕྱི་སྒྲིམ་སྤངས་ཚུང་དུ་འཛུང་དུ་འདས་སྤངས་བས་  
 ནམ་གྲོལ་ལུས་ཡོངས་སུ་རྩོགས་པ་དད་སྔགས་དུག་པོའི་སྟེང་བས་མ་

གཏུག་དང་པོ་གཉིས་ཀྱི་ཡིད་བདེ་དང་། གསུམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བདེ་  
 བ། དེ་གསུམ་མ་ཡིན་པའི་ས་གང་ལ་བརྟེན་ཀྱང་བཏང་སྟོམས་ཏེ་དེ་  
 གསུམ་གང་རུང་དང་། བར་ཆད་མེད་ལམ་རྩོད་ཏེ་དེ་གྲུབ་ཤེས་པ་དང་།  
 རྣམ་གྲོལ་ལམ་གྲུབ་ཤེས་ལྟར་པ་སྟེ་དགུ་མ་ཐོབ་པོ།  
 འབྲས་བུ་བར་པ་ལན་གཅིག་སྤྱིར་འོད་སྤྱིར་མི་འོད་གཉིས་ནི། ཡིད་  
 དང་དང་སོགས་དུག་གི་སྟེང་དུ་སྤྱིར་འོད་རིམ་གྱིས་པ་སྤར་རྒྱུན་ཁྱུགས་  
 ཐོབ་པའི་རྗེས་སུ་འཛིན་རྟེན་པའི་ནི་རགས་ཅན་ལམ་གྱིས་འདོད་པའི་  
 སྟོམས་སྤང་དུག་པའི་བར་སྤངས་ནས་འབྲས་བུ་ཐོབ་པར་བྱེད་ན་མི་  
 ལྟུགས་མེད་པའི་འདོད་སེམས་ཅུ་གཅིག་བཏང་སྟོམས་དང་བདུན།  
 མཐར་གྱིས་པ་འདས་ལམ་གྱིས་ཐོབ་ན་བདུན་པོ་དེའི་སྟེང་དེའི་དང་  
 སོགས་ལྟ་ལ་གྲུབ་ཤེས་ཀྱི་མིང་ཐོབ་པས་དེ་དང་བརྒྱུད་ཀྱིས་སོ།  
 གལ་ཏེ་འཛིན་རྟེན་པའི་ལམ་གྱིས་འདོད་པའི་སྟོམས་སྤང་དུག་པ་སྤངས་  
 པ་ལམ་བདུན་དང་བརྒྱུད་པ་སྤངས་པ་འང་ཕལ་ཆེར་ལ་འདོད་ཆགས་  
 བྲལ་བ་ཡིན་ལ་དེ་ཉིད་སྟོན་སོང་གི་མཐོང་ལམ་དུ་སྤྱིར་འོད་རང་འབྲས་  
 ཐོབ་པ་ལ་བརྒྱུད་པོའི་སྟེང་དུ་གྲུབ་ཤེས་བྱེད་དང་དགུ་པོ།

སྤྱིར་མི་འོང་དབང་རྟུལ་གྱི་འཛིན་རྟེན་པའི་ལམ་གྱིས་འདོད་ཉོན་.....  
 དགྲུ་པོ་ཡོངས་རྫོགས་སྤོང་བ་མཐར་གྱིས་ཐོབ་ན། བསམ་གཏན་དང་  
 པོའི་དངོས་གཞིའི་ཡིད་བདེ་འདོད་ཉོན་དགྲུ་པོ་སྤྱང་བས་རྣམ་སྟོལ་  
 དགྲུ་པའི་ཆོམ་འོན་དུ་བྱེད་མི་རུས་པས་མི་ལྟོགས་མེད་ཀྱི་བཏང་སྟོམས་  
 དང་བདུན་འོ།

ཡང་མཐར་གྱིས་པ་དབང་རྟུལ་འདས་ལམ་གྱིས་སྤྱིར་མི་འོང་ཐོབ་ན་དེ་  
 རྟེན་གྲུབ་ཤེས་དང་བརྒྱད། གཤམ་ཏེ་དབང་རྟེན་འཛིན་རྟེན་པའི་ལམ་  
 གྱིས་ཀྱང་དངོས་གཞིའི་ཡིད་བདེ་མེད་དུ་བྱེད་རུས་ན་ཡང་དེ་དང་  
 བརྒྱད་དོ།

དབང་རྟེན་འདས་ལམ་གྱིས་ཐོབ་ན་བཏང་སྟོམས་ཡིད་བདེ་གཉིས་དང་  
 བར་ཆད་མེད་ལམ་གྱི་ཆོ་གྲུབ་ཤེས་དང་དགྲུས་ཐོབ་པོ།

འདི་དག་གི་བར་ཆད་མེད་ལམ་གྱི་ཐམས་ཅད་མི་ལྟོགས་མེད་ཀྱི་བཏང་  
 སྟོམས་ཁོན་དང་དབང་པོ་རྟུལ་ན་རྣམ་སྟོལ་དགྲུ་པའི་ཆོ་ཡང་དེ་ཡིན་འོ།

ཡང་འདོད་པའི་སྟོམས་སྤྱང་དགྲུ་ཅར་སྤྱང་ནས་འདོད་པ་རྣམས་ལ་ཆགས་  
 བཤམ་ལམ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་བར་གྱི་སྟོམས་སྤྱང་སྤྱངས་པ་ཡང་རུང་བར་

བཞེད་ལ་འཛིན་ཏེ་བ་པའི་ལམ་གྱིས་སྤྱིད་ཅུ་འི་ཆགས་བྲལ་མི་སྤྱིད་པས་  
 དག་བཅོམ་དུ་མི་འགྱུར་བར་བཤད།    ཆགས་བྲལ་སྒྲོལ་སྒོང་གིས་  
 སྤྱིར་མི་འོང་རང་འབྲས་ཐོབ་ན་ཆོར་བ་གསུམ་གང་རུང་དང་།    གྲུབ་  
 ཤེས་བྱེད་པ་དང་།    གྲུབ་ཤེས་པ་དང་དགུ་མ་ཐོབ་པོ།

བརྩ་བ།    གང་ཟག་ལ་ལྟན་ཚུལ་ནི་བཏང་སྟོམས་དང་ཡིད་དང་སྟོག་  
 གང་རུང་གཅིག་དང་ལྟན་ན་དེ་ལ་གསུམ་ཀ་དེས་པར་ལྟན་ནོ།    སྤྱིད་  
 ལྟན་བསམ་གཏན་བཞི་པ་དང་གཟུགས་མེད་འཕགས་པ་ལྟ་བུ་བདེ་བ་  
 དང་ལྟན་པ་དང་།    འདོད་པའི་ཁུར་ཁུར་པོ་ལྟ་བུ་ལུས་དབང་ལྟན་ནོ།  
 སྤྱིར་གྱི་བཏང་སྟོམས་སྟོག་ཡིད་གསུམ་སྟོང་བདེ་བའམ་ལུས་རང་རང་  
 དང་བཞི་ལྟན་ནོ།

མིག་སྟོགས་ཏེ་ན་བ་སྒྲུབ་ལྟན་ན་གོང་གི་སྟོག་ཡིད་བཏང་སྟོམས་...  
 གསུམ་དང་ལུས་དབང་དང་མིག་སྟོགས་དབང་པོ་རང་དང་ལྟན་ལྟན་ནོ།  
 བསམ་གཏན་གཉིས་པ་ཡིད་བདེ་དང་ལྟན་ན་གོང་གི་གསུམ་ལུས་དང་  
 ཡིད་བདེ་རང་བཅས་ལྟན་ནོ།

སྒྲུག་བསྒྲུལ་འདོད་པའི་རྟོག་ཅན་ལྟན་པ་ལ་གོང་གི་གསུམ་དང་ལུས་

དང་བདེ་ཡིད་བདེ་སྤྱུག་བསྐྱེད་པ་དང་བཅས་བདུན་ལྟོ་ལོ།

ཐོ་མའི་དབང་པོ་གང་རུང་དང་ལྟོ་ལོ་ལ་གོང་གི་བདུན་སྟོང་ཐོ་མའི་  
དབང་པོ་གང་རུང་དང་དང་བསྐྱེད་ལྟོ་ལོ།

ཡིད་མི་བདེ་བ་ལ་ཡང་གོང་གི་བདུན་སྟོང་ཡིད་མི་བདེ་དང་བསྐྱེད་ཏེ་  
བསྐྱེད། དགོ་ཅུ་མཆད་པའི་ཁམས་གསུམ་པ་དང་སྐྱེད་ལྟོ་ལོ་གོང་  
གསུམ་སྟོང་ལྟོ་ལོ་བསྐྱེད་ཏེ་བསྐྱེད་དོ།

ཀྱུ་ཤེས་ལྟོ་ལོ་པའི་དབང་པོ་དང་ལྟོ་ལོ་པའི་མི་སྐྱེད་པ་ན། ཟག་མེད་  
དཔྱུ་དང་སྐྱེད་དང་དང་བཅས་ཀྱུ་ཤེས་ བདེ་བ། ཡིད་བདེ།  
བཏང་སྐྱེད་ལ། ཡིད། དང་སྐྱེད་ལྟོ་ལོ་བཅས་བཅུ་གཅིག་ལྟོ་ལོ།

ཀྱུ་ཤེས་བྱེད་པ་འདོད་པའི་རྟེན་ཅན་ཡིན་པས་གོང་གི་བཅུ་གཅིག་  
པོའི་སྟོང་དུ་ལྷུས་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་པས་བསྐྱེད་པས་བཅུ་གསུམ་དང་ལྟོ་ལོ།

བཅུ་གཅིག་པ། མང་ལྟོ་ལོ་དང་ལྟོ་ལོ་སྟོང་པར་གྱི། ལོ་གསུམ་དགོ་  
ཅུ་ཆད་ནས་མེད་པའི་ནང་ན་འདོད་པ་འཆི་ཁ་ལྟོ་ལོ་དབང་པོ་ཉིད་པ་  
དང་ལྟོ་ལོ་པ་དག ལྷུས་དང་ཆོར་བ་ལྟོ་ལོ་གོང་ཡིད་བཅས་བསྐྱེད་  
དང་ལྟོ་ལོ།

ག་ཟུགས་མེད་ཀྱི་བྱིས་པ་མོ་སྐྱེ་ལ་ཡང་བཏང་སྟོམས་སྟོག་ཡིད་གསུམ་

དད་དད་སོགས་ལྟ་སྟེ་བརྒྱད་ལྟོ་འོ།།

མང་པོར་ལྟོ་པ་ལ་མོ་སྐྱེ་མཆོད་གཉིས་པ་དབང་པོ་ཆང་བ་ལ་དྲི་མེད་

གསུམ་མ་གཏོགས་པ་བརྒྱད་སྟུང་ལྟོ་འོ།།

ཡང་ན་འཕགས་པ་ཆགས་བཅས་མཆོད་གཉིས་པ་ལ་དྲི་མེད་བྱི་མ་

གཉིས་མ་གཏོགས་པའི་བརྒྱད་སྟུང་ལྟོ་པ་ཤེས་པར་བྱའོ།།

སྐབས་བསྐྱུ་བ།      དབང་པོའི་སྐབས་སོ།།

ཞེས་པས་བསྐྱུ་བ།



དུས་ལ་མཁས་པར་བྱ་བའི་

སྐབས་བརྟན་པ།



བརྟན་པ་དུས་ལ་ལ། བས་པར་བྱ་བའི་སྐབས་ལ། དུས་གསུམ་གྱི་ངོ་བོ་  
 དོས་བཟུང་དེའི་ཡུན་ཚད་སྤྱོད་པ་ནས་བསྟན། དེ་ལ་དུས་སྟུང་དོགས་  
 ཚུལ་གྱི་ནུས་གངས་བཤད། དེ་ལྟར་ཤེས་པའི་དགོས་པ་དང་བཅས་  
 ཏེ་སྐབས་བསྟན་པ་བཞི།

དང་པོ། དུས་ཤེས་བྱ་བ་ནི་གསུམ་སྟེ། དངོས་པོ་ནུས་སྒྲུང་དང་ལྟན་  
 བས་ན་སྒྲུང་འབྲས་གཉིས་ཀྱི་སྒྲུང་ཟིན་པ་ལ་འདས་པའི་དུས་ཤེས་.....  
 དངོས་པོ་གང་གིས་སྟོན་བྱུང་ཟིན་ནས་དེ་ལྟར་འགགས་ཏེ་མེད་པའོ།  
 སྒྲུང་ཟིན་ལ་འབྲས་བྱ་སྒྲུང་མ་ཟིན་པ་དེ་ལྟར་བའི་དུས་ཏེ་འབྲས་བྱའི་  
 དུས་ན་སྒྲུང་བྱ་བ་བྱས་ནས་འགགས་ཟིན་པས་ཡོད་པར་མི་རུང་བས་.....  
 འབྲས་བྱ་རང་ཉིད་མ་འགགས་པའི་གནས་སྐབས་སོ།  
 མ་འོངས་པ་ན་འབྲས་བྱའི་ཚེས་དེ་མཛོན་དུ་འབྱུང་བའི་སྒྲུང་ཡོད་ཀྱང་ད་  
 ལྟར་སྒྲུང་གི་ཚོགས་པ་མཚད་ཀྱིང་དངོས་སྒྲུང་པ་ཐོག་མེད་དུ་མ་སྒྲུང་  
 བས་སྒྲུང་མ་ཟིན་པ་སྟེ་སྒྲུང་ཟིན་ན་འབྲས་བྱ་དེ་མ་ཐག་ཏུ་ཡོད་  
 དགོས་ལ་འབྲས་བྱ་ཡང་ལྟ་ཅི་སྟོས་ཏེ་དེ་ལྟར་སྒྲུང་དུ་མེད་པ་ལ་མ་.....  
 འོངས་པའི་དུས་ཤེས་བྱ་སྟེ་དེ་ལྟར་དུས་གསུམ་པོ་དག་ནི་དངོས་པོ་.....



གཅིག་ཅེས་བྲ། དཔུགས་དུག་ལ་ཚུས་དག་ཅིག་ ཚུས་དུག་ཅུ་ལ་ཚུ་  
 ཚོད་གཅིག་ ཚུ་ཚོད་དུག་ཅུ་ལ་ཞག་གཅིག་ཏུ་བཤད་དོ།

དེ་ལྟར་ཚེས་མདོན་པ་དང་རྒྱུ་ཕྱི་གཞུང་ནས་བཤད་པ་གཉིས་  
 བསྟུན་ཏེ་གོ་བདེར་བརྗོད་ན་ཞག་གཅིག་ལ་དུས་མཐའི་རྒྱད་ཅིག་མ་དུ་  
 ཡོད་ཅེན་ས་ལ་དུག་དང་འབྲུམ་སྒྲག་བཞི་དང་གི་བརྒྱད་ཡོད་དོ།

དཔུགས་དུ་ཡོད་ཅེན་ཉི་མེད་ཚུ་དུག་བརྒྱ་ཡོད། དཔུགས་ཅེ་འི་  
 ཡུན་ལ་དུས་མཐའི་རྒྱད་ཅིག་མ་དུ་ཡོད་ཅེན་ས་བརྒྱ་ཡོད་དོ།

དཔུགས་འབྱེན་རྩལ་ཅེ་འི་ཡུན་ལ་སྒྲིམ་བུ་ཚ་བྲང་སོགས་ཀྱི་ནད་མེད་  
 བལ་འབྱེན་པ་དང་མཐོང་བྱིས་མ་ཡིན་པས་དར་བབས་ཐམས་པའི་ལག་  
 ཅུ་ལྟ་བུ་ལ་བཟུ་ཅེ་འཕམ་བལ་ཡིན་པས། ཡུད་ཅེན་གཅིག་ལ་ཁྱི་ཚོ་དྲ་  
 གཉིས་ཡོད་ཅིང་ཚུས་དྲུ་རྟ་བརྒྱ་དང་ཉི་ཤུ་ཡོད། ཐང་ཅིག་ཅེ་ཁྱི་  
 སྒང་བཞི་འི་ཡུན་གྱོ།

དེ་འི་རྒྱད་ཅིག་མ་འི་ཡུན་གྱི་སྒྲིམ་བུ་འི་ཅུ་ལ་གཉིས་འཕམ་བའི་ཡུན་གྱོ།

དེ་ལྟར་བཅུ་གཉིས་ན་ཅུ་ཅེ་ཅེ་འཕམ་བའི་ཡུན་ཚད་དང་སེ་གོ་ལ་རན་པར་  
 གཏོགས་པ་གཉིས་དུས་ཀྱི་ཚད་མཉམ་པར་བྱས་ཏེ། དེ་འི་ཡུན་



རྫོགས་ཀྱི་སྐད་ཅིག་མ་གཉིས་ཡོད་པའི་དང་པོ་ནི་གོང་དུ་བཤད་པ་  
དུས་ཀྱི་ཆད་ཐུང་མཐའོ།།

གཉིས་པ་ནི་བྱ་བ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཐོག་མར་མགོ་བརྩམ་ནས་མཐར་  
ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་བར་གྱི་ཡུན་ཆད་ལ་འཛིག་པས་གནས་སྐབས་  
དེའི་བྱ་བ་ལ་ལྟོས་ནས་རིང་ཐུང་གི་ཆད་མའི་སྐབས་སྒྲོལ་གསལ་ཡོད་དེ།  
དུས་ཐུང་ན་སེ་གོ་ལ་ཅམ་གཏོགས་པའི་བྱ་བ་དེ་རྫོགས་པ་ལ་ཡང་བྱ་  
རྫོགས་དེའི་མིང་ཐོབ་ཅིང་རིང་བ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་དང་པོར་ཐུགས་  
བསྐྱེད་ནས་བཟུང་སྟེ་མཐར་སྒྲུབ་མེད་པུང་རྒྱབ་མའོན་དུ་མཛད་པའི་བར་  
ལ་ཡང་བྱ་བ་རྫོགས་པའི་སྐད་ཅིག་གཅིག་ཏུ་འདོད་རུང་བ་ཡིན་ནོ།།

གཉིས་པ། དེ་ལྟར་ན་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་ཡུན་ལ་སྐྱེས་སུ་འཛོད་པའི་  
དབང་གིས་དུས་སུ་བདུན་འཛོད་གསལ་པའི་ཕྱིར། རེས་དངོས་པོ་གང་ད་  
ལྟར་དུས་སུ་མ་འགགས་པར་ཡོད་པ་ཁོ་ན་དལྟ་བུ། དེའི་རྒྱར་སྒྲུང་  
འགགས་ཟིན་ཐམས་ཅད་འདས་པ། རྫོགས་སུ་སྐྱེ་འགྱུར་རམ་འོངས་  
འགྱུར་ཐམས་ཅད་མ་འོངས་པར་བརྟེན་དེ་དུས་མཐའི་སྐད་ཅིག་ལ་  
དབྱུང་པའི་དབང་དུ་བྱས་པའོ།།

རྒྱུ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ཏེ་རེས་བསྐྱལ་བ་ཆེན་པོ་འདི་དང་པོར་ཆགས་  
 བྱས་མཐར་མ་སྟོང་གི་བར་ལ་དེ་ལྟ་བུར་བྱེད་དེ་དེ་ལྟ་འི་བསྐྱལ་བར་  
 བརྒྱུད་ཅིང་། དེའི་སྤྱིར་བཏང་བའི་བསྐྱལ་བ་ནམས་ལ་འདས་མ་  
 འོངས་སུ་བྱེད་དོ།

དེ་ནི་འདོགས་ལུ་ལ་གྱི་དངོས་པོའི་དབང་གིས་དུས་གྱི་རྒྱུ་ནམས་སྟོས་  
 གཅིག་ཏུ་བསྒྲམས་ཏེ་ཐ་སྟོང་དེ་ལྟ་བུ་བྱེད་ཅུང་བ་ཡིན་འོ།

གསུམ་པ། དེའི་སྤྱིར་འཛིན་རྟོག་ལ་བརྟེན་ཏེ། བསྐྱལ་བ་ལ་ཆགས་  
 གནས་འཛིན་སྟོང་གི་བསྐྱལ་བ་བཞི་རེར་བར་བསྐྱལ་ཉི་ཤུ་ཉི་ཤུ་སྟེ་  
 བརྒྱད་ཅུ་དང་། ཆོ་ལོ་དཔག་མེད་ནས་བཅུ་པའི་བར་འགྲིབ་པའི་  
 ཡུན་ལ་བར་གྱི་བསྐྱལ་བ་དང་། ཆགས་གནས་འཛིན་སྟོང་བཞིའི་  
 ཡུན་བསྐྱལ་བ་ཆེན་པོ་དང་། ཆོ་ལོ་དཔག་མེད་ནས་བཅུ་པའི་བར་ལ་  
 ཐོག་གྲངས་མེད་པར་འཕེལ་བ་མ་ཐོག་འཕེལ་འགྲིབ་གཉིས་ནི་  
 བར་ཁྲུག་དང་། བརྒྱད་ཁྲི་བར་ཡར་འཕེལ་བ་དང་། བཅུ་པའི་བར་  
 མར་འགྲིབ་བ་དང་། ཐ་མར་བྱད་མཆོན་ལྷ་གཉིས་བསྐྱལ་བ་དང་།  
 འབྱུང་བའི་གོ་རིམ་ལྟར་ན་མཆོན་དང་བྱད་དང་ལྷ་གཉིས།

བླ་ཡ་འབྱོར་སྦྱོང་པའི་ས་ལས་སྐྱུ་ཕུ་པར་ལུ་གཉི་ཤུ་པར་བད།  
 བུ་པར་མཚོན་དུ་འད་བཤད། མེ་ཆུ་རྒྱུད་གིས་འཛིག་པའི་བསྐྱལ་པ་  
 དད། ཡང་དགེ་བུའི་རྒྱུད་པ་རྩོགས་པ་རྩོགས་ལྟན་དད། དེའི་  
 སྐྱུ་ཆ་ལྟན་པས་སྐྱུ་ལྟན་དད། དགེ་བུའི་སྦྱོང་ཆ་གཉིས་ཏེ་ལྟན་ལྟན་  
 པས་ཉིས་ལྟན་དད། མི་དགེ་བུ་མཛོན་གྱི་ལྟན་པས་ཕྱོད་ལྟན་བཞི་  
 དད། བསྐྱུ་པའི་གནས་ཆ་དཀྱིད་པར་དུ་བྱས་ཏེ། ལྟན་བསྐྱུ་བྱས་  
 བུ་ལས། དད་པོ་དག་བཅོམ། གཉིས་པ་སྦྱིར་མི་འོང།  
 གསུམ་པ་རྒྱུན་ཞུགས་ནམས་གོ་རིམ་བཞིན་མང་བ་འབྲས་བུ་དད།  
 དེའི་འགྲེལ་ཏེ། ཤེས་རབ། ཏིང་འཛིན། ཚུལ་བྲིམས་ནམས་སྦྱོབ་  
 པ་དད། མཛོན་པ་མཛོན་སྤེལ་དུ་ལ་ནམས་ལུང་དད། གཙོག་  
 ཏྲགས་ཙམ་འཛིན་པའི་དུས་ཏེ་བཞི་ལས་དེད་སང་ཤི་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་  
 དུས་ཀྱི་གཤམ་ཙམ་དུ་བཞེད་པ་དད། གཞན་ཡང་སངས་རྒྱས་མི་  
 ཕྱོད་པ་ལྟན་པའི་བསྐྱལ་པ་དད། སངས་རྒྱས་ཕྱོད་པ་སྦྱོབ་མེད་པ་བསྐྱལ་  
 པ་ལ་སྐྱེགས་པ་དུས་ལ་བཏྲེན་པའི་ནམས་གྲངས་སྒྲོཚོགས་ཡོད་པ་ཤེས་  
 པར་བྱའོ།



བཞི་པ། ཉི་ཟླ་འི་བསྐོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁག་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་  
 བྱེད་དེ། ཉིན་ཁག་གི། སོ་ལ་སྲུ་འཛིང་མ་ལྟར་བཞེད་པས།  
 བྱང་དུ་བཅས་བྱེད་དུས། ཤར་དུ་ཉིན་བ། ཉྱེར་ཉིན་བྱེད། ལུབ་ཏུ་ཉི  
 མ་འཆར་བའི་ཚུལ་གྱིས་ཉི་མས་གླིང་ལ་བྱ་བ་བྱེད་ཚུལ་གྱི་སྒོ་བས་  
 འཛོགས་སྟེ། འཛོམས་བྱས་སྒྲིང་འདྲིར་ད་ནངས་སྒྱུ་རེངས་ཤར་ནས་སྒྱུ་  
 རེངས་མ་ཤར་ཅམ་གྱི་བར་ཉི་མས་རྒྱུ་འགྲོས་སེམས་ཅན་གྱི་ལས་...  
 དབང་གིས་བར་སྒྲིང་ལ་འཕུལ་དང་འདེགས་པ་དང་སྒྱུར་བའི་རྒྱུད་གི་  
 ཉྱེར་ས་གྱིས་གཡས་བསྒྲུབ་དུ་འཁོར་བས་གླིང་བཞི་འཁོར་བའི་ཡུན་ལ་  
 ཚུ་ཆོད་དུ་གཏུ་འམ་ཡུད་ཅམ་སུམ་ཏུ་ཐམ་པར་རེས་པས་ཉིན་ཁག་...  
 གཅིག་ཡིན་ལ། དེས་ན་ལོ་གཅིག་ལ་ཉིན་ཁག་སུམ་བརྒྱ་དུ་གཏུ་ཅ་  
 ལྟ་ཡོད་དེ་ཁྱིམ་ཁག་སུམ་བརྒྱ་དུ་གཏུ་འདས་པའི་ཆོ། ཉིན་ཁག་སུམ་  
 བརྒྱ་དུ་གཏུ་འདས་སྟེ་ཚུ་ཆོད་སུམ་བརྒྱ་ལྟ་ག་པས། དེ་ལ་ཉིན་ཁག་  
 ལྟ་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་རོ།

ཚུ་སྒྲིང་ལྟ་བུ་པ་སུམ་བརྒྱ་དང་དུ་གཏུ་ལ་ཚུ་ཆོད་སུམ་བརྒྱ་འབྱུང་བ་  
 དང་། ཆོས་ཁག་གི། ཟླ་བའི་འཕེལ་འགྲིབ་གྱི་སྒོ་བས་འཛོགས་སྟེ།

སྒྲིམ་སྒྲུ་སྒྲིམ་ཐུགས་གཡས་བསྒྲིམ་དང་། སྒྲུ་གཙུག་མ་གཏོགས་པའི  
གཟུང་ཐུགས་གཡེན་བསྒྲིམ་དུ་འགྲོ་ཞིང་། སྒྲུ་བ་ཐོ་ལྷུང་འགྲོས་དང་།  
ཉིམ་ཐོ་དཔལ་འགྲོས་དང་། སྒྲིབ་པ་ཐོ་ཉིན་དཔལ་འགྲོས་ཡིན་ལ། དེ  
ཡང་སྒྲུ་བའི་རང་འགྲོས་སྒྲུ་སྒྲིམ་གྱི་སྒྲིབ་ཐུགས་ལོངས་སྒྲིབ་པ་གཡེན་  
བསྒྲིམ་དུ་འཁོར་བ་ཐོ་སྒྲུ་བ་མཁྱེས་ཤིང་ངེས་མེད་དུ་འགྲོ་བས། སྒྲུ་  
ཐོངས་ཞག་ཉིར་བརྟན་ཐོ་ཁྱིམ་བཅུ་གཉིས་པོ་འཁོར་བའི་དབང་གིས།

ཉིམ་དང་ཐོ་ཉིན་ལས།

རང་གི་གྲིབ་མས་འགྲིབ་པ་སྒྲུང་།

ཞེས།

སྒྲུ་བའི་ཆ་བཙོ་ལྷུ་ལ་འཕེལ་འགྲིབ་བཙོ་ལྷུ་ཐོར་བཅད་པས་ཐོ་ཐོ་ལྷུ་ན་  
ལ་ཆོས་ཞག་གཙུག་ཙུག་བྱ་སྒྲིམ། དེ་ལ་ཚུ་ཆོད་ལྷུ་བཅུ་དང་དགུ་རྗེས་  
འབྲང་དང་བཅས་པ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལ་གནས་སྒྲིབ་སྒྲུ་སྒྲིབ་  
འཕེལ་འགྲིབ་གྱི་དབང་གིས། ཆོས་ཞག་ལ་རིང་མུང་ཆོས་ཉིད་གྱིས་  
ཡོད་ཀྱང་། དཀར་ནག་གི་ཕྱོགས་གྱི་མཐར་དོན་ལ་ཉིན་ཞག་གི་ཆོད་  
ལས་ཅུང་མུང་བ་ཡིན་ལ། དེས་ན་ཐོ་གཙུག་ལ་ཆོས་ཞག་སྒྲུ་བ་བསྒྲུ་

དང་བརྟུན་ཅུ་ཅ་གཅིག་རྗེས་འབྲང་བཅས་ཡོད་དེ། ཉིན་ཞག་སྟུང་  
 བརྟུན་ཅུ་ཅ་ལྟ་འདས་པའི་ཆོ། ཆོས་ཞག་སྟུང་བརྟུན་ཅུ་ཅ་  
 ལྟ་འདས་སྟེང་། ཚུ་ཆོད་སྟུང་བརྟུན་ཅུ་ཅ་ལྟ་ལྟག་པས། དེ་ལ་ཆོས་  
 ཞག་རྟུག་འབྲང་བའི་སྤྱིར་དང་། ཁྱིམ་ཞག་གི། ཉི་མ་སྟུང་སྟེར་  
 གཉིས་དང་བཞི་ཆ་རེ་ལ་རང་འགྲོས་ཀྱི་ཚུ་ལ་གྲིས་ལོངས་སྟོང་པའི་ཡུན་  
 ཆད་དེ་ལ་ཁྱིམ་རེར་འཛོག་པས་ཁྱིམ་བརྟུ་གཉིས་དབྱིད་འབྱིད་ནས་  
 རིམ་པར།

ལུག་སྤང་འཁྲིག་པ་ཀ་ར།

སང་གི་བུ་མོ་སྤང་སྤྲིག་པ།

གཞུ་དང་ཚུ་སྤྲིག་བུམ་པ་ཉ།

ཟླ་བ་དབྱིད་ཟླ་འབྱིད་ནས་བཅུམ།

ཞེས་ལོ་གཅིག་གིས་ཁྱིམ་བརྟུ་གཉིས་པོ་འཁོར་བས་ཁྱིམ་རེ་རེ་འཁོར་  
 བའི་ཡུན་དེ་ཆ་སྟུང་ཅུར་བཅད་པས་ཆ་རེ་ལ་ཁྱིམ་ཞག་ཅེས་བྱ་སྟེ། དེ་ལ་  
 འང་། ཆོས་ཉིད་ཀྱིས་དལ་ལྷན་དང་རིང་ལུང་ཡོད་ཀྱང་དོན་དུ་ཉིན་ཞག་གི་  
 ཆད་ལས་ཅུར་རིང་བས་ཚུ་ཆོད་རྟུག་ཅུ་དང་ཚུ་སྤང་ལྟ་བུ་རེ་ཡོད་པའོ།

དེས་ན་བྲིམ་རེ་ལ་བྲིམ་ཞག་སྒྲུལ་ཅུ་རེ་ཡོད་པས་ལོ་གཅིག་ལ་བྲིམ་ཞག་  
སྒྲུལ་བརྒྱ་དང་དུག་ཅུ་འབྱུང་ངོ།།

དེ་ལྟར་ཞག་འདི་གསྒྲུལ་གྱི་དབང་གིས་ལོ་གཅིག་གི་དུས་རྒྱུས་་་་  
རྒྱལ་པར་བཞག་སྟེ། ཉིན་ཞག་དང་ཆོས་ཞག་བསྒྱུར་བས་ཆོས་་་་  
ཞག་གིས་ཉིན་ཞག་གི་དོད་མ་ཐུབ་པས་ཆོས་ཀྱི་ཆད་ལྟག་དང་། ཆོས་  
ཞག་གི་དབང་དུ་བྱས་པའི་བྲེ་བ་རེ་དང་བྲིམ་ཞག་གི་དབང་དུ་བྱས་པའི་  
བྲེ་བ་གཉིས་ཆོས་བྲེས་བྲིམ་བྲེའི་དོད་མ་ཐུབ་པས་རིང་ཐུང་མ་སྟོམས་  
པའི་དབང་གིས་བྲེ་བ་ཤོལ་འབྱུང་བ་སྟེ། ཉིམ་འི་བྲིམ་བཅུ་གཉིས་སུ་  
བསྐྱོད་པའི་དབང་གིས་སྒྲིང་བཞིར་འབྱུང་བ་དཔེར་ན། ལུས་་་་  
འཕགས་ན་དབྱིད་ཡིན་ན། འཛམ་སྒྲིང་དུ་དབྱུར། བལང་སྐྱོད་ན་  
སྟོན། སྒྲུ་མི་སྟོན་ན་དགུན་ཡིན། འཛམ་སྒྲིང་ན་བྱུང་བསྐྱོད་ལྡོག་  
མཆོམས་དབྱུར་ཉིམ་རིང་དུས། བྱུང་དུ་སྟོར་བསྐྱོད་ཀྱི་དགུན་ནམ་  
རིང་བ་དང་། ཤར་ནི་དབྱིད་དང་ཁུབ་ཏུ་སྟོན་གྱི་ཉིན་མཆོན་ཆ་་་་  
མཉམ་པའི་དུས་སུ་ཤེས་པར་བྱ་བྱིང་དབྱུར་འབྱིང་ཀ་རྒྱུ་འི་བྲིམ་དང་།  
དགུན་འབྱིང་ཆུ་སྟོན་གྱི་བྲིམ་ནས་ཉིམ་ཤེས་ཆེར་ལྡོག་པ་དང་། བྲེ་

བའི་ཆ་འཕེལ་འགྲིལ་གྱི་དབང་གིས་དཀར་ནག་གི་སྒྲིགས་དང་གོ་  
ལའི་རྒྱུད་འགྲོས་གྱིས་ཉི་མ་འཆར་རྒྱུ་ལ་ལས་ཉི་ཤུག་འབྱུང་བའི་  
ཕྱིར། དེ་དག་ལེགས་པར་མ་བཟིས་ན་མཐར་དཀར་ནག་གི་སྒྲིགས་  
དང་། དབྱིད་སྐྱེས་དུས་བཞི་ལོག་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། སྐར་ཕྱིས་  
གྱི་གཞུང་ལས་ཁྲིལ་པར་གཏུག་ལ་ཐབ་པ་བཞིན་ཤོ།།

ལྷ་པ། དེ་ཡང་ལོ་གཅིག་ལ་ཟླ་བ་བརྒྱ་གཉིས་ཞག་སྟུང་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ།  
དེའི་སྒྲོ་དྲོ་དང་། སྒྲོ་དྲོ་ཟུང་ཟུང་བའི་དུས་གཉིས་སྟུང་བཟིས་པས་ཟུང་  
བརྒྱབ་བརྒྱ་ཉི་ཤུ་ཞེས་དང་། ཡང་ཉི་མ་ལོ་དང་མཆོད་མོ་ཉི་ཤུ་གཅིག་ལ་  
ཡང་ཐོ་རིངས་དང་སྒྲོ་དྲོ་སྐྱེས་སྟུང་བས། ཐུན་བཞི་དང་། དུག་  
དང་། བརྒྱད་དང་བརྒྱ་གཉིས་སྟུང་བ་དང་། ཟླ་བ་རེ་ལ་དཀར་  
སྒྲིགས། བཟུང་སྒྲིགས་ལོ་གཅིག་ལ་དབྱར་དཔྱབ་སྟོན་དབྱིད་བཞི་  
དང་། དཔྱབ་སྟོན་དཔྱབ་སྟོན་སྐྱེས་ཉེ་དབྱིད། སྐྱེས་ཀྱི་དབྱར།  
སྟོན་དུས་དྲུག་དང་། སྟོན་གྱི་བསྐྱོད་པ་གཉིས་ལ་སྐྱེས་པའི་རྒྱུ་  
གཞག་བྱེད་དོ།།

དེ་ཡང་ཉི་མ་སྟོན་བསྐྱོད་པ་ན་གྲིང་ལས་ཡོལ་ཉེ་འོད་ཟེར་རྒྱ་མཚོ་ལ་

འབབ་པས་གཏིང་གི་ཚུར་ལ་སྤྱིང་གི་མཐར་ལུགས་འི་འི་རྒྱུད་དང་

འཕྲད་ནས་རྒྱུར་དུ་སྤྱིང་བས་ཉི་མ་ཐུང་ཁིང་གྲང་བའོ།

བྱུང་བམོད་དུ་དེ་ལས་ལྡོག་པས་གཏིང་ཚུ་གྲང་ལ་སྤྱིང་གི་དབྱུས་ནས་

དལ་བུས་འབྲོ་བས་ཉི་མ་འིང་ཁིང་རྩོ་བའོ།

བགྲང་བྱལ་དང་བསྐྱལ་བ་ལ་སོགས་པ་དེ་དག

མཛོད་འབྲེལ་ལས།

གཅིག་བརྩ་བརྩ་སྒྲོང་བྲི་འབྲུམ་དང་།

ས་ཡ་བྱེ་བ་དུང་ཕྱུར་ནམས།

རྒྱུད་པའི་གྲངས་སྒྲུ་ཤེས་པར་བྱ།

ཐེར་འབྲུམ་བྲག་ཁྲིག་རབ་བཀྲལ་དང་།

གཏམས་དགྲིགས་མི་འབྲུགས་བྱུང་སྤྱིན་དང་།

པང་སྤྱིང་དེད་འཕྲོ་མཐའ་སྒྲུང་དང་།

རྒྱུ་འིག་འོད་མཛོས་དབང་པོ་དང་།

ལེགས་སྤྱིན་རྟོགས་འབྲོ་དབྱིངས་རྒྱལ་དང་།

རྒྱུ་རྟོགས་སྤྱི་བས་འཁོར་བཟུང་ཤེས་དང་།

ནམ་འབྱུང་དང་ཅི་སྟོབས་མིག་ནམས།

ཆེན་པོའི་བླ་དང་བཅས་པ་སྟེ།

གངས་མེད་པ་ཅི་ཐམ་ཡིན།

ཞེས་པ་ལྟར་གཅིག་དང་བཅུ་དང་བརྒྱ་མོགས་བཅུ་འབྱུང་གི་བར་ནས་  
བརྒྱད་མ་རྟེན་པ་ཅི་གང་ཡང་རུང་བ་བརྒྱད་གཞུག་སྟེ་གངས་མེད་པའི་  
བར་དུ་བཅུ་མ་འདི་སྟོབས་ལུ་བྱ་གི་ཚད་ཐམས་ཅད་གཞུག་ལུ་སྟེ།

བཞི་པ། དེ་ལྟར་ཞེས་པའི་དགོས་པ་དང་བཅས་ཏེ་སྐབས་བསྐྱེད་པ་ལ།  
ཐ་སྟོད་ཀྱི་དོན་ཞེས་པའི་དགོས་པ་དང་། དོན་དམ་པའི་དོན་རྟོགས་  
པའི་དགོས་པ་གཉིས།

དང་པོ། དེ་ལྟར་དུས་ཀྱི་ནམ་གཞུག་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེད་བསྐྱེད་པ་འདི་  
ཙམ་ན་སངས་རྒྱུ་མ་འདི་བྱེད་ཅི་ཞེས་དང་། མ་འོངས་པའི་དུས་.....  
བསྐྱེད་པ་དང་འདིའི་འོག་ཏུ་བསྐྱེད་པ་དཔྱད་ཅུ་དང་། དེ་ནས་.....  
བསྐྱེད་པ་སྟོན་གཞུག་ཆེན་པོའི་སངས་རྒྱུ་མ་གྱི་སྐྱེད་ཅིག་འབྱུང་།  
དེ་འོག་ལུ་བསྐྱེད་པ་བརྒྱད་ཅུ། དེ་ནས་སྐྱེད་མ་ལྟ་བུའི་སངས་རྒྱུ་མ་

བརྒྱད་མི། དེ་ལོག་ལུག་བསྐལ་སྐལ་བརྒྱ། དེ་ནས་བསྐལ་པ་ཡོན་  
 ཏན་བཀོད་པ་ལ་སངས་རྒྱས་བརྒྱད་མི་བཞི་སྟོང་འབྲུང་བར་གསུང་བ་  
 ལྟ་བུ་དང་བསྐལ་པ་འདི་ཙམ་ན་འདི་འདྲ་འབྲུང་ངོ་ཞེས་དང་། ཐེག་པ་  
 ཆེ་ཆུང་གི་ལམ་ལས་རང་འབྲས་སྐྱེ་བ་བརྟན་དང་། བསྐལ་པ་བརྒྱ་  
 དང་། བསྐལ་པ་གངས་མེད་གསུམ་སོགས་དུས་ཅི་ཙམ་གྱིས་ཐོབ་པ།  
 འགྲོ་བ་རྣམས་ཀྱི་ཆོད་ཆོད་སྤྱིད་ཅུད་ལས་མ་གཏན་པ་བསྐལ་ཆེན་  
 བརྒྱད་མིར་གནས་པ་ལྟ་བུ་ཅི་ཙམ་ཡིན་པ་སོགས་ཤེས་པར་བྱེད་པ་  
 ཡིན་ནོ།།

དངོས་པོ་རྣམས་དུས་སྐད་ཅིག་མའི་སྐྱེ་འགག་གི་ཐེང་བ་རིམ་བུ་དང་ཙམ་  
 ཡིན་པར་ཡང་རྟོགས་པར་འབྱུང་རོ།།

ཡང་ན་དང་སེམས་ཅན་གྱི་སྤྱང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས། རིམ་གྱིས་མངལ་དུ་  
 ལུས་རྫོགས་ནས་སྐྱེ་བ་དང་། ལུ་ཞེ་བྱིས་པ་དང་། ཅུང་འཛེས་་་་  
 གཡེང་བའི་གཞོན་ལྷ་དང་། འདྲོད་ཡོན་ལ་སྤྱད་རུང་དྲར་བཤས་དང་།  
 ལྷ་བརྟུ་ཡན་བཀལ་ལྟ་བུ་བློ་ཆོད་ཡོལ་བ་དང་། སྐྱ་དཀར་སོགས་  
 རྒྱས་པ་དང་། མལ་ནས་བསྐལ་བ་སྐྱོད་ཙམ་ཡང་མི་རུས་པ་འཁོགས་





ཚུལ་ཅེ་མ་ལས་དུས་སྐབས་པ་ཅེ་མ་ཡིན་གྱི་དོན་ལ་དུས་ཤེས་རྒྱས་  
 སྐབས་པ་གང་ཡང་མེད་པ། མི་ལ་མ་ན་དུས་རིང་ལྟར་སྒྲོལ་གས་སྒྲུང་  
 བ་ལྟར་རང་གི་རྟོག་པའི་དབང་གིས་ཆོས་ཁ་ཅིག་འདས་པ། ཁ་ཅིག་  
 ད་ལྟར། ཁ་ཅིག་མ་འོངས་པར་བཞག་ནས་སྒྲུང་གི་ དོན་དམ་པའི་  
 གནས་ལུགས་ལ་ཁྱིའོས་གང་ཡང་སྒྲུང་འགགས་པ་མེད་ལ། ད་ལྟར་  
 སྐྱེ་བའད་མེད། མ་འོངས་པ་ན་འབྱུང་བར་འབྱུང་བ་ཡང་མེད་དེ་དུས་  
 གསུམ་ཐ་དང་དུ་འཛིན་པའི་ཞེན་རྟོག་དང་བྲལ་ནས་ཆོས་ཉིད་མཉམ་པ་  
 ཉིད་དུ་རྟོགས་ན་དུས་ལ་ཡང་དག་པར་མ་ཁས་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ་དེ་ལ་  
 དགོངས་ནས། དུས་གསུམ་དང་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བའི་དུས་བསྐྱེན་  
 ཏི་བཞིར་གསུང་བ་ཡང་ཤེས་པར་འབྱུང་ལ། ཤར་མོགས་སྤྱོད་གས་  
 བླམས་ཀྱིང་དུས་དེ་དང་འདྲ་བར་བཀྲགས་པ་ཅེ་མ་དུ་ཤེས་པར་འབྱུང་  
 ཞིང་གནས་ལུགས་མཉམ་པ་ཉིད་ཁོང་དུ་ཆུང་བར་འབྱུང་རོ།  
 དུས་ཀྱི་སྐབས་སོ།།

ཞེས་པས་ལེའུ་འི་རབ་བྱེད་ཀྱི་སྐབས་རྗེ་གས་པར་བསྐྱེན་པ་ཡིན་འོ།།

བདེན་པ་ལ་མཁས་པར་བྱ་བའི་

སྐབས་བརྒྱད་པ།



བརྒྱད་པ་བདེན་པ་ལ་མཁས་པར་བྱ་བའི་སྐབས་ལ། སྤང་དོར་དུ་  
བྱ་བའི་ཆོན་མ་བདེན་པ་བཞི་བཤད་པ་དང་། གཏུན་ལ་དབབ་པར་  
བྱ་བའི་ཆོན་མ་བདེན་གཉིས་བཤད་པའོ།

དང་པོ་ལ་མདོར་བསྟན་པ་དང་། རྒྱུ་པར་བཤད་པ་གཉིས།

དང་པོ། བསྟན་པ་དང་མི་མཐུན་པ་མེད་པའི་མཆན་ཉིད་ཀྱི་དོན་ཅན་  
བདེན་པ་ལ་མཁས་པར་བྱ་བ་ལ་སྤང་དོར་དུ་བྱ་བའི་ཆོན་མ་བདེན་པ་  
བཞིར་གསུངས་ཏེ། འཕགས་པའི་ཡེ་ཤེས་ལ་སྤྱོད་ཅི་མ་ལོག་པར་

སྤང་བས་འཕགས་པས་མདོན་སྟུང་དུ་གཟིགས་པའི་བདེན་པ་དང་།

དབྱེ་བ། གཞོད་པའི་བདག་ཉིད་ཡིན་པས་སྟུག་བསྟུལ་གྱི་བདེན་པ་

དང་། འདི་ལས་སྟུག་བསྟུལ་ཀླུ་འབྱུང་བས་ཀླུ་འབྱུང་གི་བདེན་

པ་དང་། སྤང་པོ་ཞིག་པས་འདྲུག་པ་མེད་པས་འགོག་པའི་བདེན་པ་

དང་། བསྟོད་པའི་དོན་གྱི་ས་ལ་མ་གྱི་བདེན་པ་སྟེ། རྒྱུད་སྤྲེལ་

ལས། འཁོར་བའི་སྟུག་བསྟུལ་གྱི་སྤང་པོ་ནད་དང་འབྲ་བ་ནི་ཤེས་བྱ་

ནད་ཀྱི་རྒྱལ་ས་དང་ཉེན་མོངས་པའི་ཀླུ་འབྱུང་ནི་སྤང་བྱ་ལ། སྟུག་

བསྐྱེད་མཐའ་དག་ལས་སྒོལ་བས་འགོག་པ་ནི་ནད་མེད་པའི་བདེ་  
གནས་ཐོབ་སྲིད་ལམ་བདེན་ཟག་མེད་སྒོལ་པའི་སྒྲོལ་ནི་བསྒྲོལ་པར་  
བྱ་བ་བཞིན། སྒྲོལ་བསྐྱེད་སྒྲོལ་དང་དེ་འགོག་པ་དང་དེ་བཞིན་ལམ།  
ཤེས་བྱ་སྤང་བྱ་ཐོབ་པར་བྱ་ཞིང་བསྒྲོལ་པར་བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་བཞིནོ།

གཉིས་པ་ལ། སྒྲོལ་བསྐྱེད་ཀྱི་ལུས་ལྟ་བུ་ལྟོས་པའི་འོད་ཟེང་། ལམ་སྒྲོལ་  
བདེན་པ་བཞིན་ལས།

དང་པོ་ལ། སྒྲོལ་བསྐྱེད་སྒྲོལ་གྱི་གཞི་རྒྱུ་ལ་དག་པའི་སྒྲོལ་བཅུད་ཀྱི་  
འཛིན་རྒྱུ་བཤད་པ་དང་། དེ་སྒྲོལ་བསྐྱེད་བཞིན་ལྟར་བདེན་པའི་དོན་  
བཤད་པ་གཉིས།

དང་པོ་ལ། མདོར་བསྒྲོལ། སྒྲོལ་བཤད་གཉིས།

དང་པོ་ཡོངས་སུ་ཤེས་པར་བྱ་བ་སྒྲོལ་བསྐྱེད་བདེན་པའི་མཚན་གཞི་  
ནི། ལ་དག་པའི་སྒྲོལ་བཅུད་ལས་ཉོན་སྒྲོལ་དབང་གིས་བྱུང་བ་ཟག་

བཅས་འབྲས་གྱུར་གྱི་ཆ་ཐམས་ཅད་དོ།

གཉིས་པ་ལ། གང་དུ་སྐྱེ་བ་སྣོད་གྱི་འཛིག་རྟེན་དང་། གང་སྐྱེ་བ་  
སེམས་ཅན་གྱི་འཛིག་རྟེན་གཉིས།

དང་པོ། དེ་ལ་གང་དུ་སྐྱེ་བའི་སྣོད་ནི། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་  
 བླམས་ཀྱི་ཞིང་སྐྱེ་བའི་སྣོད་ལས་ཀྱི་སྣོད་པས་དང་། འགྲོ་བ་བླམས་ཀྱི་  
 ལས་ལ་ཐུབ་པར་བསགས་པའི་རྒྱལ་ལ། སྤྱོད་པ་བཅུ་མོ་སོ་ནས་རྒྱུ་  
 ལངས་པ་པན་ཚུན་ཤུགས་ཆེན་བདེ་བ་ཅིང་འཕྲུལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་དོ་  
 རྗེས་ཀྱང་གཞིག་པར་མི་བྱས་པའི་རྒྱུ་གི་དོན་རྗེས་སྤྱོད་པས་བར་ཆགས་  
 པའི་སྣོད་དུ་ལའང་ལ་སྤྱོད་གསེར་གྱི་གཉའ་ཤིང་ལྟ་བུ་ཆགས་པ་ལས་  
 ཆར་གྱི་རྒྱུན་ཤིང་རྟེན་སྤྱོད་ཤིང་ཙམ་ནས་ཐོགས་པ་སྤྱོད་པའི་བར་བབ་  
 པའི་རྒྱུན་གྱིས་རྒྱུ་གིས་བསྐྱོད་པའི་རྒྱུ་ལི་ཐུང་པོ་ཆགས་ཤིང་དེ་ཉིད་  
 རྒྱུ་གིས་བསྐྱུ་བ་པ་ལས་དབང་ཆེན་གསེར་གྱིས་གཞི་བྱུང་ཅིང་།  
 དེའི་སྣོད་སྤྱོད་ལྟར་ཆར་གྱི་རྒྱུན་བབ་པ་ལས་། སྤྱི་ལི་རྒྱུ་མཚོ་དང་། དེ་  
 ཉིད་རྒྱུ་གིས་བསྐྱུ་བ་པས་ཁམས་རབ་འབྱིང་ཐམས་ལས་རི་བབ།

གསེར་དེ། སྤྲིང་བཞི་སྤྲིང་ཕྱེད་ལྷན་ལ་རིམ་བྱུང་བཅས་གྲུབ་པའོ།  
 དེ་ཡང་འོག་གཞི་རྒྱུད་དང་རྒྱུད་དང་ས་ཡི་དགྲིལ་འཁོར་དང་། ཤར་རྩེ་  
 གམ། རྟོ་སྒོ་གཤམ་། ལུབ་རྩུམ་པོ།

བྱང་གྲུ་བཞི་སྟེ་སྤྲིང་བཞི་དང་སྤྲིང་ཕྱེད་བརྒྱད་དང་། ལྷན་ལ་རིམ་བྱུང་  
 རྒྱུད་ལྷན་བྱུང་འཛིན་རིམ་བྱུང་དུ་སྒྲིབ་པ་ལ་ནུ་མཚོ་ལི་རྒྱ་མཚོ་ར་ཁ་ཁེང་...  
 དཔག་ཚད་སྒྲུལ་འབྲུལ་དང་སྟོང་ཕྱག་ཉེར་གཉིས་བཅས་པ་དང་། རི་  
 རབ་ཤར་དཔུལ། རྟོ་བྱིར་ལྷ། ལུབ་པདྨ་ར་ག། བྱང་གསེར་ལས་  
 གྲུབ་པ་དང་། གསེར་གྱི་རི་བདུན་ནང་ནས་རིམ་པར་གཉའ་ཤིང་...  
 འཛིན། ག་ཤོལ་མདའ་འཛིན། སེང་ལྷེང་ཅན། བལྟ་ན་སྒྲུག་ རྟོ་ན།  
 བམ་འདུད། ལྷན་བྱུང་འཛིན་ཏེ་གཉའ་ཤིང་འཛིན་རིམ་གྱི་བྱུང་དཔག་  
 ཚད་བཞི་བྲིས་སྒྲིབ་སའ་ཕྱི་མ་ནུལ་ས་ནང་མའི་བྱུང་དེ། རིམ་པར་ཉི་  
 བྲི། བྲི། ལྷ་སྟོང་། ཉིས་སྟོང་ལྷ་བརྒྱ། སྟོང་དང་བྱུང་དང་སྒྲུལ་  
 བརྒྱ། དུག་བརྒྱ་ཉེར་ལྷ་དང་། བསིལ་དང་ཁིམ་སྒོག་ས་ཡན་ལག་  
 བརྒྱད་ལྷན་རོལ་མཚོ་བདུན་ནི། གྲུ་ཡི་རྒྱལ་པོ་དགའ་པོ། ཉེར་  
 དགའ། རྟོ་འི་གཞི། བཏང་བརྒྱད་། གཟིཅན། ལུལ་འཁོར་སྒྲུང་།

བཤེད་ཆེན་པོ། མེ་ལེ་འཛུགས་དང་བརྒྱད་པའི་པས་ན་པའི་མཆོ་ལོ།  
 མཆོ་ནང་མ་དཔག་ཆད་བརྒྱད་ཁྲིའི་ཁེང་ལ། གཞན་རྣམས་བཞི་ཁྲི་  
 བས་པའི་པར་པའི་བརྒྱུ་ཆེད་དང་མཉམ་པ་དང་། གཞན་ཡང་ཤི་ཏ་  
 ཞེས་པ་མེས་ཀྱི་པའི་དང་འདྲ་བའི་པའི་མཆོ་ཞེས་ཀྱང་བཤད་དོ།  
 འདོད་ལྟ་བུ་ཞིག་གི་མཉམ་པའི་དང་བཞི་རྣམས་ལས་པའི་བརྒྱུ་པ་དང་།  
 བས་པ་གཏུག་བཞིའི་གནས་པའི་རྣམས་རྣམས་ལས་པའི་ཆགས་པའི་བར་  
 གྱི་འོག་གཞི་དང་གནས་པའི་མཉམ་པའི་མེས་པའི་ཕྱི་གནས་པའི་  
 སྒོ་དང་ལྟ་བུ་འཛིན་པའི་དང་ལྟ་བུ་པས་སྒོ་དང་ལྟ་བུ་འཛིན་པའི་ཁེང་  
 གྱི་ཁེང་མཉམ་པའི་རྣམས་གནས་པའི་སྒོ་དང་ལྟ་བུ་པའི་ཕྱི་རྒྱུ་རོ།  
 དེ་ཡང་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ཀྱི་སྒོ་དང་ཁེང་གྱི་འོག་ན་དཔག་ཆད་ལྟ་བུ་བརྒྱུ་པའི་  
 དྲགས་ཅུ་བའི་གནས་དང་དཔྱལ་བ་པའི་ཁྲི་ཁེང་པའི་འོག་ན་དཔག་ཆད་ཉི་  
 ཁྲི་ལྔ་ལྔ་མེད་དེ་སྒོ་དང་བརྒྱུ་བཟུགས་པ་དང་། སྒོ་དང་ལྟ་བུ་རྣམས་  
 ཀྱང་དེ་དང་འདྲ་བའི་འབྱེད་པའི་པས་སྒོ་དང་ལྟ་བུ་པའི་གནས་སྒོ་  
 ཆགས། དེ་དང་འབྱེད་པའི་གནས་པའི་སྒོ་དང་ལྟ་བུ་པའི་མཆོ་ཆེན་པོ་མཉམ་པའི་  
 གནས། ཁབ་པོའི་སྒོ་དང་འབྱེད་པའི་ཆེན་པོ་ཤིང་དང་མེས་ལྟུང་པའི་





ནུམ་པར་སྒྲུབ་པ།    ཤེལ་འོད་འབར་བ།    འཁོར་ལོ་ནུམ་བརྩེགས་  
 ནུམ་ས་བར་བར་དཔག་ཚད་བཅུ་བཅུ་ཉི་ལྔ་དྲུག་དང་།    གསེར་རི་བདུན་  
 གྱི་ཁ་བྱུར་དང་།    གོ་ལའི་རྒྱུད་གི་གཞི་ལ་ཉི་མ་དང་ཟླ་སྐར་སོགས་རི་  
 དང་ལྗོན་ཤིང་གཙུག་ལག་ལ་གནས་ཏེ།    འདི་ཐམས་ཅད་ལ་ས་སྟོང་ན་  
 གནས་པ་ཞེས་བྱའོ།

སྒྲུམ་ཅུ་ཙུ་གསྒྲུམ་པའི་སྟོང་གི་ནུམ་མ་ཁའ་ལ་སྟོང་ནས་སྟོང་དུ་འཐབ་  
 བཤམ་སོགས་བཞི་དང་།    དེ་དག་གི་སྟོང་ན་གྱེན་དུ་བརྩེགས་ཏེ་ཚངས་  
 རིས་ནས་འོག་མིན་པའི་བར་དུ་གཟུགས་ཁམས་བཅུ་བདུན་གནས་སོ།  
 གཟུགས་མེད་ལ་གནས་ཐ་དང་མེད་ཀྱང་འདི་ཐམས་ཅད་ལ་ས་བྱའི་  
 རབ་རྒྱུ་འཛིག་པ་དང་ལྡན་པས་འཛིག་རྟེན་ཞེས་བྱའོ།

གཉིས་པ་ལ།    དངོས་དང་།    དེའི་ནུམ་གཞག་འགའ་ཞིག    དེ་ལས་  
 འཕྲོས་པའི་དོན་བཤད་པ་གསུམ།

དང་པོ།    གང་སྟེ་བ་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་གྱི་ཁམས་གསུམ་གྱིས་  
 བསྒྲུས་པ་སྟེ།    འདོད་པའི་ཁམས་གྱི་མནར་མེད་ནས་གཞན་འཕྲུལ་



དགའ་བར་བྱེད་པ་མེད་པས་སམ།    སྒྲུབ་སྒྲུབ་མི་རྙེད་པའི་དོན་གྱིས་  
 དུམ་ལ་བལ་ཡང་སྒྲིལ་ཐོག་ནས་བསྐྱུས་འཛུལ་སྤྱོད་ཆེ་བ།    ཚ  
 བ།    རབ་རྩེ་ཆེ་བ།    མཐར་མེད་དེ་ཆོད་མཁུ་བ་བྱུང་།    ཨུ་ཟེེ་བ།  
 གྱི་རྩེད་ཟེེ་བ།    སྒྲིལ་བ།    རྩེད་མཁུ་བ།    རྩེད་དོན་བ།    དུམ་  
 ལྟར་གས་བ།    དུམ་ཆེན་པོ་ལྟར་གས་བ།    ཨུ་ལྟར་ལྟར་གས་བ་སྒྲི  
 གང་དུམ་ལ་བྱུང་།    ཆོད་མཁུ་གྱི་ཕྱོགས་བཞིར་མེ་མཁུ་གྱི་འོག་སྒྲི  
 དང་།    རོ་ལྟགས་གྱི་འདམ་དང་།    སྒྲི་གྱི་འོག་དང་།    རབ་གྱི་ལོ་མའི  
 བགས་ཆེ་བ།    ཤལ་མ་རིའི་སྤྱོད་པོ་སྒྲིལ་ཆོན་ཆོད་དང་ཆུ་གྲུང་རབ་མེད་  
 དེ་ཉི་འཁོར་བཞི་བཞི་སྒྲིལ་བཅུ་དྲུག་ཡོད་ཀྱང་དུམ་ལ་བའི་ཉི་འཁོར་ཞེས་  
 གཅིག་རྩེད་ཐུས་སོ།

ཉི་ཆོན་ཡང་དེ་བཞི་ལྟོ།

ཟས་སྒྲིལ་འཆོལ་བས་སྒྲུབ་དུ་ཆུ་རའོད་བར་བསམ་ཀྱང་ཡུན་རིང་པོར་སྒྱིར་  
 མི་ལྟོག་པར་སྒྲིལ་བ་དང་ལྟོག་པས་ཡི་དྲུག་སྒྲིལ་དང་།    མི་ལྟོག་འགྲོང་སྒྲིལ་  
 འགྲོ་བར་སལ་ཆེར་དུད་དེ་འགྲོ་བས་དུད་འགྲོ་དང་གཉིས་ལ་ལས་སྒྲིང་  
 མ་དེས་བ་དུ་མ་ཡོད་པས་དྲུག་ཉི་ལྷི་དྲུག་སྒྲིལ་སྒྲིལ་དང་ཁ་ཁབ་མིག་



དང་བྲལ་བས་འཕེབ་བྲལ།    ཐེག་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་.....  
 དག་འབ་དང་ལྟན་པས་དག་འལྟན།    རང་གི་སྤྱལ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་ལ་  
 དབང་བྱེད་པས་འལྟལ་དག་ལ།    གཞན་གྱི་སྤྱལ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་ལ་  
 དབང་བྱེད་པས་གཞན་འལྟལ་དབང་བྱེད་དང་རྒྱལ་སྤྱོད་དག་འལྟན་ན་  
 རྒྱལ་ཆ་བ་བྲལ་ས་པ་བཞུགས་ལ།    གཞན་འལྟལ་དབང་བྱེད་ན་  
 བདུད་རྣམས་ཏྲུ་ཅན་གནས་པའོ།།  
 རྒྱལ་ཆེན་བཞི་འི་རིས་ནི་རི་རབ་བང་རིམ་བཞི་འི་སྤྱོད་མ་ལ་ཡུལ་འཁོར་  
 སྤྱོད་སོགས་རྒྱལ་ཆེན་བཞི།    སྤྱི་ཟུངས་མཁོར་དང་བཅས་ཏྲུ་གནས།  
 དེའི་འོག་གི་བང་རིམ་ལ་ཡས་ནས་མར་རིམ་པ་ལྟར།    འདྲོད་པའི་ཡོན་  
 ཏན་གྱིས་ཏྲུ་གཞུང་དང་།    ལག་ན་རིན་པོ་ཆེ་འི་སྤྱོད་བཟོགས་པ་དང་།  
 ལག་ན་རིན་པོ་ཆེ་འི་གཞོང་ཐོགས་ཀྱི་ལྟ་རྒྱུས་ཡོད་དོ།།  
 རི་བདུན་གྱི་ཁ་བྱེད་དང་ལྟན་པའི་སྤྱོད་ན་གནས་པའི་ཉི་ཟླ་སྐར་མ་རྣམས་  
 ཀྱང་རྒྱལ་ཆེན་བཞི་འི་རིས་སུ་གཏྲོགས་པ་ཡིན་ནོ།།  
 གཞུགས་ཁམས་ནི་གཞན་འལྟལ་བའི་སྤྱོད་གི་རྣམ་མཁའ་དཔག་ཆོད་  
 བཞི་བྲིའི་གོང་ལ།    བསམ་གཏན་དང་པོའི་གནས་གསུམ་གྱི་འོག་མ

[illegible]

གདུང་བ་མི་ཆེ་བ།    ལུས་སེམས་འདྲོད་པས་མི་གདུང་བ།    ལྟ་བ་  
 རྣམ་པར་དག་པས་ཤིན་ཏུ་མཐོང་བ།    ལུས་སེམས་ཉེར་ཁྱིའི་བདེ་བ་མྱ་  
 རྣམ་སྒྲུང་བ།    དེའི་གོང་ན་གཟུགས་སྒྲུང་གི་གནས་རིས་མེད་པས་ཀླུ་  
 གྱི་སྒྲུང་ན་འོག་མིན་འོ།

སྒྲོབ་དཔོན་ཐོགས་མེད་ནི་འདྲིའི་གོང་ན་འོག་མིན་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་  
 བཞེད་དོ།

གཟུགས་མེད་པའི་ཁམས་བཞི་ནི།    སྟོམས་འཇུག་གི་བྱུང་པར་ལས།  
 རྣམ་མཁའ་མཐའ་ཡས་བསྐྱལ་ཆེན་ཉི་མའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་གནས།  
 རྣམ་ཤེས་མཐའ་ཡས་བསྐྱལ་ཆེན་བཞི་མེད།    ཅི་ཡང་མེད་པ་བསྐྱལ་  
 ཆེན་དུག་མེད།    ཡོད་མིན་མེད་མིན་བསྐྱལ་ཆེན་བརྒྱད་མེད་གནས་པ་  
 སྟོ་སྟོ་མཆོད་ལུ་བཞི་འོ།

ཡོད་མིན་མེད་མིན་སྟོ་མཆོད་པ་ལ་སྒྲིད་པའི་རྩེ་མོ་འང་ཟེར་དོ།

གཉིས་པ་ལ།    འདྲིར་མ་བཤད་པ་གཞན་དུ་ཁ་འཕང་བ།    སྟོང་ཆེན་པོའི་  
 འཛིག་ཉེར་གྱི་རྣམ་གཞག་ དེ་ལ་དོགས་པ་གཞན་བཅད་པ།    གནས་རིས་  
 དེ་དག་ཏུ་སྒྱུ་ཚུལ་སོགས་ཀྱི་རྣམ་གསལ་གཞན་བཤད་པ་བཞི་ལས།





སྒྲུབ་སྒྲུབ་གཅིག་གི་གདུལ་ཁྱིེ་དོ།

ཚདས་པ་བྱུང་པར་སེམས་ཀྱི་ཞུས་པའི་མདོར།

གང་གིས་བསྐྱེད་པ་བྱེ་བར་ཁྱིེ་གཞན་དུ།

སེམས་ལྟོན་དམ་ཆོས་འཛིན་པར་འགྱུར་བ་བས།

སྒྲུབ་གསུང་མཛེས་ཁྱིེ་མཛེས་དུ།

འདི་ནི་དེ་བས་མཆོག་ཏུ་ཉི་བར་དགོངས།

ཞེས་སོ།

གསུམ་པ།    དེ་ལྟར་བཤད་པ་ནི།    མི་མཛེད་ཀྱི་འཛིན་རྟེན་འདི་འི་  
དབང་དུ་བྱས་ཀྱི།

གཞན་དུ་པལ་ཆེན་ལས།

ཇི་ལྟར་ས་བོན་བྱུང་པར་གྱིས།

འབྲས་བུ་སྒྲོལ་གསུང་འབྱུང་བ་ལྟར།

དེ་བཞིན་ལས་ཀྱི་བྱུང་པར་གྱིས།

སེམས་ཅན་རྣམས་དང་ཁྱིེ་འབྱུང་དོ།

སྒྲུལ་ལྷུང་པའི་སྒྲིབ་སྒྲུབ་རྣམས།

ནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ་སྟོན་པ་ལྟར།

དེ་བཞིན་སངས་རྒྱས་སྒོམ་ལམ་གྱིས།

ཁིང་ནྲམ་སྒྲུབ་ཏུ་འབྱུང་བ་ཡིན།

ཁེམ་པ་ལྟར།

སེལ་མཉམ་ཆུང་གི་ལས་སྒྲུབ་དང་།      མཐའ་ཆུས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་བཀོད་པ་

བསམ་གྱིས་མི་བྱེད་པའི་དབང་གིས། རྒྱལ་ལ་པའི་ཁམས་ཐམས་ཅད་དུ།

ཁིང་ལ་ལ་ཆུ་མ་མ་ཁིང་ལ། ལ་ལ་མ་ཁིང་ལ། ལ་ལ་ལ་ཁིང་ལ།

ཁིང་རྒྱལ་ལ་ལ་འོད་བཟང་བས།

རིག་ཆེན་རང་བཞིན་འི་མ་མེད།

ནུལ་པ་སྒྲོལ་པ་དྲི་མེད་དང་།

སངས་རྒྱལ་ལྷ་ས་ཀྱིས་ཡོངས་དག་བྱས།

ཁེམ་པ་ལྟར།

བདེ་བ་ཅན་ལྟ་བུ་ལ་ལ་དག་པ།

ཁིང་གི་ཁམས་རྒྱམས་ལ་ལ་གྱི།

གྲུབ་ཐམས་ཉིད་མོངས་ཆུང་པར་གནས།

སེམས་ཅན་ནམས་ཀྱི་ཉིན་མོ་དཔལ་ལས།

ཆོས་ཉིད་དེ་ནམས་དེ་ན་སྒྲུང་།

ཞེས་པ་ལྟར་ལ་ལ་མ་དག་པ།

དེ་བཞིན་དུ། རྒྱུགས་ནམས་ཀྱི་ན་མོ་དང་རྒྱལ་ཆོས་སྒྲུང་།

ལ་ལ་རྒྱལ་པོ་ལ་ལ་རྒྱུ་གསུམ་སྟེ།

དེ་དག་ལ་ལ་རྒྱུགས་ནི་སྒྱུ་བཞི་གནས།

འོ་འུ་པདྨ་འཁོར་ལོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་།

ཀྱུ་ཀྱུང་ལས་ནམས་རྒྱལ་ཆོས་ནམ་པར་གྲིས།

ཞེས་དང་།

ཁིང་ནམས་ལ་ལར་སངས་རྒྱས་མེད།

ཁིང་ནམས་ལ་ལར་སངས་རྒྱས་བཅས།

ཁིང་ནམས་ལ་ལར་སངས་རྒྱས་གཅིག།

ལ་ལར་སངས་རྒྱས་མང་པོ་ཡིན།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།

རྒྱ་ཆེ་རྒྱུད་དང་དབྱིབས་དང་བཀོད་པ་མི་འདྲ་བ་སྒྲུ་ཆོགས་བསམ་

གྲིས་མི་བྱུང་པ་ཡོད་དེ་སངས་རྒྱལ་གྱི་སྒྲོན་ཡུལ་ལོ།

དེ་ལ་ཁིང་དེ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་མ་དག་པའི་ཁིང་རྣམས་ནི་སྒྲུག་བསྐྱེད་  
བདེན་པས་བསྐྱེད་ལ། དག་པའི་ཁིང་གི་སྒྲོན་བཅུད་རྣམས་ནི་སྒྲུག་  
བདེན་གྲིས་བསྐྱེད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། ཟག་བཅས་རྒྱ་འབྲས་སྒྲུ་མི་  
གཏོགས་པས་སངས་རྒྱལ་བྱང་མེས་ཀྱི་སྒྲོན་ལམ་དང་དག་པའི་  
ཙུ་བའི་དབང་གིས་བྱུང་ཁིང་། འབྲས་བུ་ཁིང་དེའི་སྒྲོན་བཅུད་  
རྣམས་ཀྱིས་སྒྲུག་བསྐྱེད་གསུམ་གྱི་གནས་སྒྲུ་མ་གྱུར་པའི་སྤྱིར་རོ།

བཞི་པ་ལ་སྒྲེ་གནས་བཞི། སྤྱིད་པ་བཞི། ཟས་བཞི། ལམ་ལ་བཞི།  
འཆི་འཕོའི་ཚུལ། རིགས་དུག་རྒྱུད་ལ། ལུང་པོ་གསུམ་དང་  
བརྒྱུད་ལས།

དང་པོ། སྤྱིད་པའི་སྒྲོན་བཅུད་བཞུད་པ་ལྟར་གྱི་འགྲོ་བ་རྣམས་གང་དུ་  
སྒྲེ་བའི་སྒྲེ་གནས་ནི་རྣམ་པ་བཞི་སྒྲེ། རྒྱུ་སྒྲེ་སྒྲེ་དང་། རྩོད་གཤེར་  
སྒྲེ་སྒྲེ་དང་། ལང་ལ་སྒྲེ་སྒྲེ་དང་། སྤྱིད་སྒྲེ་སྒྲེ་བཞི་གང་དུ་ཕྱོག་ལང་  
སྒྲེ་བ་ཡོན་ཏེ། བཞི་པོ་དེ་གོང་མ་གོང་མ་རྒྱུ་སྒྲེ་སྒྲེ་སྒྲེ་གསུམ་བཟང་དོ།

རྩམ་ཏེ་སྒྲུབ་པ་དང་པོར་ཡང་སྒྲུབ་མཆོད་དུག་པོ་ཅིག་ཅར་རྩོག་སྤྲུལ།  
 མཐར་ཅིག་ཅར་འགགས་ཏེ་སྒྲིག་སྤྲུལ་མའི་རོམ་དེ།  
 གཞུག་གསུམ་འཛིན་གྱིས་སྒྲུབ་མཆོད་པའི་ཡོན་ཏེན།  
 མི་ལ་སྒྲོང་ལས་སྒྲུབ་པ་འཛིན་སྒྲུབ་མཆོད་པའི་གནས་བརྒྱུད་བྲག་  
 དང་ཉེ་བའི་བྲག་ རི་དུག་སྤྲུལ་མའི་བྲག་སྤྲུལ་ཅུ་ཅུ་གཉིས་དང་།  
 རྩམ་པོ་ལྷ་ལེན་གྱི་བྲག་བརྒྱུད་བྲག་ལོ། རྩོད་གཤེད་ལས་སྒྲུབ་པ་འཛིན་  
 རྩམ་པོ་གསེར་སྒྲོང་འཕགས་གྱི་སྒྲུབ་པོ་ནས་དཔལ་ལྷན། དེའི་བྲག་.....  
 གཤེད་པའི་ལས་མཛེས་པ། གཤེད་པའི་ལས་ཉེར་མཛེས་དང་། ཅུ་  
 ཤིང་གི་སྒྲོང་པོ་ལས་མཛེས་སྒྲོང་མཛེས་པ་ལྟ་བུ། རྩམ་སྒྲུབ་འཛིན་  
 བསྐྱེད་པ་དང་པོའི་མི་དང་འཕགས་པ་ལྟ་བུ་དང་། དུད་འགྲོ་སྒྲུབ་  
 རིགས་ལ་སྒྲུབ་གནས་བཞུགས་སྒྲུབ་པ་ཡོད་ཅིང་སྒྲུབ་པར་གྱུ་དང་མཁའ་  
 ལྷིང་རེ་རེ་ལ་འང་ཆོད་བར་ཡོད་དེ། མཁའ་ལྷིང་རྩམ་སྒྲུབ་གྱིས་གྱུ་  
 རིགས་བཞི་ཀ། རྩོད་སྒྲུབ་གྱིས་རྩམ་སྒྲུབ་མ་གཏོགས་གསུམ།  
 མངལ་སྒྲུབ་གྱི་མངལ་སྒྲོང་གཉིས། སྒྲོང་སྒྲུབ་གྱིས་སྒྲོང་སྒྲུབ་པོ་ན་  
 ཟ་བར་བཤད་པ་ལྟ་བུའོ།

དཔལ་བུ་ལྷན་དང་ལྷན་དང་སྤྱོད་པ་བར་མ་གྱི་རྩལ་ཏེ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་  
ཡིད་ཀྱིས་སྤྱོད་ཅིག་གིས་སྤྱོད་མཆོད་དུ་གཏོང་བའི་ལུས་ལོན་པའོ།  
ཡིད་ཀྱིས་ལོན་མཆོད་རྩལ་སྤྱོད་དང་། མཁའ་ལྷན་སྤྱོད་བའད་ཡོད་དོ།

གཉིས་པ། དེ་ཡང་གཞན་རིས་གང་དུ་ཉིད་མཆོང་མས་སྤྱོད་པ་ལྷན་  
བཅས་ཀྱི་བར་སྤྱོད་སྤྱོད་དང་། དེ་ལྷན་འཆི་བ་མ་བྱུང་གི་བར་སྤྱོད་དུས་  
ཀྱི་སྤྱོད་པ་དང་། འཆི་བའི་ཀྱིས་ཐེབ་ལྷན་སྤྱོད་ལག་པའི་བར་འཆི་  
སྤྱོད་དང་། བར་སྤྱོད་བཞི་འགྲུལ་སྤྱོད་ལྷན་ལྷན་ཅན་འོ།  
སྤྱོད་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་མ་ཞེས་པ་གང་ཞེ་ན། སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་  
ལྷན་གཞུགས་མེད་དུ་སྤྱོད་ལྷན་ལ། གཞུགས་མེད་གང་དུ་ཉིད་པ་ན། །  
ཞེས་གསུངས་པས་ལྷན་གཞུགས་དུ་འགྲོ་མི་དགོས་པའི་སྤྱོད་པ། དེ་མ་  
གཏོགས་པར་གཞན་རིས་གང་དུ་སྤྱོད་ཡང་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་ལག་པ་  
སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་དང་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་ཞེས་པའི་བར་དེར་སེམས་ཅན་ལས་བྱུང་  
ཞིང་རྩལ་སྤྱོད་ཡིན་པས་ཡིད་ལས་བྱུང་བ་ཞེས་བྱ་ཞིང་དབང་པོ་ཀྱུན་  
ཆོང་གི་ལུས་། དེ་རྩལ་གང་དང་། མཁའ་ལྷན་མ་གཏོགས་རིས་གཞན་  
སྤྱོད་པ་ལྷན་ལྷན་པ་མེད་པ། ལས་ཀྱི་རྩལ་ལྷན་དང་བཅས་པ།

བས་སྒྲུང་བའི་རིགས་ཅན་ཏེ་ལུས་ཀྱི་ཆ་བྱད་སྤྱིད་པ་སྟེ་སྟེ་བ་སྟེ་མའི་  
 གཟུགས་དང་། སྤྱི་མ་སྟེ་འགྱུར་གྱི་སྤྱིད་ལམ་གྱི་ནུམ་པ་ཅན་དུ་འད-  
 གསུངས་ལ། ཡང་དང་པོར་སྟེ་མའི་བག་ཆགས་ཀྱི་དབང་གིས་སྟེ་  
 གྱི་ལུས་ལྟར་སྒྲུང་བ་དང་། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་དེ་མི་གསལ་བར་སྤྱི་མའི་  
 ཤུལ་གསུང་ཏེ་བྱད་གཟུགས་སྟེ་སྒྲུང་ཞེས་གཞུང་ནུམ་སྟེ་ལས་གསུངས།  
 ཆོ་ཆད་ཀྱི་སྟེ་བའི་ཀྱེ་བྱེད་ན་དུས་ཐུང་དུས་འཆི་འཕོ་བར་འགྱུར་ཞིང་།  
 རིང་མཐའ་བདུན་སྟེ་ཤུག་རེ་དང་། ཤིན་ཏུ་རིང་མཐའ་ཞག་ཞིང་སྟེ་  
 གསུངས་ཏེ། བདུན་སྟེ་ཤུག་རེ་འི་ནང་དུ་སྒྲུང་མདའི་མགོ་འཇུག་མཐོ་  
 དམའ་བྱེད་པ་བཞིན་དུ་ཤི་ནས་ཡང་རེ་རེ་སྟེ་བར་གསུངས། བར་སྤྱིད་  
 གྲུབ་ནས་བཟུང་གནས་རིམ་གང་དུ་སྟེ་བ་ལེན་པ་ལས་གཞན་དུ་མི་  
 སྟེ་ག་བར་ཉེ་བ་ཐོས་ཀྱི་གཞུང་ལས་འགྱུར། དག་བའི་བཤེས་.....  
 གཉེན་གྱི་གདམས་ངག་དང་། བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོག་སྒྲུབ་བསམ་གསལ་པ་  
 སོགས་ཅི་སྟེ་ཀྱེ་བྱེད་ལྟར་ན་སྟེ་ག་བར་དཔེར་ན་དག་སྤྱིད་མདོན་པའི་ད-  
 གྲུལ་ཅན་བསམ་གཏུན་བཞི་པ་ཐོབ་པ་ཤི་ནས་བར་དོ་གྲུབ་པ་ན་ལོག་  
 ལྟས་དག་ཅི་ཆད་ནས་དུས་གཞན་སྤྱིད་འགྱུར་གྱི་ལས་སད་ནས་དཔྱུལ་





གསུམ་པ།   སྐྱེས་ནས་འགྲོ་བ་ནུམས་གནས་རིས་དེ་དག་ཏུ་ཟས་  
 བཞིས་གནས་པར་བྱེད་དེ་ཁམ་གྱི་ཟས་ཀྱིས་ཆོ་འདིའི་དབང་པོའི་  
 འབྱུང་བ་རྒྱས་ཤིང་སྟོབས་གསོ་བ་དང་།   བདེ་བ་བྱུང་བའི་རེག་པའི་  
 ཟས་བདེ་ཡིད་བདེ་གསོ་དེས་དབང་པོའི་འབྱུང་བ་རྒྱས་པ་དང་།  
 ཡིད་ཀྱི་སེམས་པའི་ཟས་ཡིད་ཡུལ་དང་སྤང་བ་དང་དེས་འདོད་ཡུལ་  
 རེ་བ་གསོ་དེས་དབང་པོའི་འབྱུང་བ་རྒྱས་དབང་པོའི་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་  
 ལེན་པར་བྱེད་པའི་ནུམ་པར་ཤེས་པའི་ཟས་ཆོ་དང་རྟོད་བཙས་.....  
 གནས་པའི་རྒྱུ་ཡིན་པས་སོ།།

ལོ་བཅའ་ཆོས་ཀྱི་བརྟེན་བྱུང་ལས།   འདོད་པའི་ཁམས་ཀྱི་ལྟ་དང་མི་  
 ནུམས་དང་།   བྱུལ་སོང་གི་རྒྱུད་ལྷགས་ལ་སོགས་པ་ནུམས་ལས་  
 སལ་ཆེར་ཁམ་གྱི་ཟས་ཀྱིས་འཆོ་ཞིང་དེས་སྟོག་འཛིན་པས་ཁམ་གྱི་  
 ཟས་སོ།།

བྱུལ་སོགས་པ་སྒྲོ་དེའི་ཅོག་ནི་མའི་རྟོད་ཀྱི་རེག་པས་འཆོ་སྟེ་དེས་སྟོག་  
 འཛིན་པས་རེག་པའི་ཟས་ཞིས་བྱའོ།།

རུས་སྤུལ་རྒྱུ་མཆོ་ན་འདུག་པའི་བྱ་སྤྲུལ་ལ་བཞག་པ་དེ་མའི་སེམས་ནི་

སྤྱི་དུ་བྱུང་བ་དེ་སྤྱི་དུ་བྱུང་ཞེས་པ་ནི་ཡིད་ཀྱི་ཟུམ་ཞེས་བྱའོ།  
 ལོ་ཉེས་བྱུང་སྟེ་བཟུང་མེད་པས་མས་བྱུ་ཆུང་ས་ལ་ང་དོན་གཉིས་དུ་  
 འགྲོ་སྟེ་སྤྱི་ལོ་དང་བྱེ་འདི་ལི་ཟུམ་སྤྱི་ལྟེ་སྤྱི་ལོ་ཞེས་བྱིད་ནས་  
 ཐལ་བའི་ཐུམ་བྱུ་གཅིག་གཏུང་མ་ལ་བཏགས་ཏེ་བཞག་ནས་མ་ནི་  
 ཐལ་བྱུང་དུ་ཤིར་སོང་། བྱུ་ཆུང་ས་ནི་ཐལ་བའི་ཐུམ་པོ་ལ་བཏྲ་ཞིང་མ་  
 འོང་ན་ཟུམ་སྤྱི་ལྟེ་བཟུང་བའི་བསམ་པ་དང་མ་བྱུང་བས་སྤྱི་ལོ་དེ་ལོ་  
 ཞིག་ཏུ་སྤྱི་ག་བཟུང་བཏྲ་བྱུ་ནི་ཆུང་ཤེས་ཀྱི་ཟུམ་ཞེས་བྱའོ།

ཞེས་ཀྱང་འབྱུང་། ཁམ་གྱི་ཟུམ་ནི་དྲི་རོ་རེག་བྱུ་གསུམ་གྱི་བདག་ཉིད་  
 དེ། དེ་དག་སྤྱི་ལྟེ་ལུས་ཀྱིས་སོ་སོར་བཅད་ནས་མིད་པའམ་ཁམ་དུ་  
 བྱས་ཏེ་ཟུམ་པས་ལེགས་པར་ཁུ་བ་ན་ལུས་སྤྱི་ལྟེ་པར་བྱེད་པའོ།

གཟུགས་སྤྱི་ལྟེ་ཁུ་བ་ལས་པན་མི་འདོགས་པས་ཁམ་ཟུམ་མ་ཡིན་ཞིང་།  
 ཟུམ་པ་ན་ཡིད་འོང་གི་ཁ་དོག་མཐོང་བས་དབང་པོ་ཆོམ་པ་ནི།  
 རེག་པའི་ཟུམ་ཡིན་གྱི་ཁམ་གྱི་དོན་མིན་ནོ།

གསུམ་འདུས་པའི་སེམས་བྱུང་རེག་པ་དང་། སེམས་བྱུང་འདུ་བྱེད་  
 སེམས་པ་ནི། འདོད་པའི་དངོས་པོ་ལ་རེ་བ་དང་བཅས་པའི་བདེ་

སོགས་ཀྱིས་རྣམ་ཤེས་ལ་ཕན་འདོགས་ཤིང་། དེས་དབང་པོའི་  
 འབྱུང་བ་ལ་ཕན་འདོགས་པ་དང་། གཙོ་བོ་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་དེ་  
 དང་བལ་ན་ལུས་རྩལ་པ་ལ་སོགས་པར་འབྱུང་བ་ལས་དེས་ཡོངས་སུ་  
 བརྒྱུད་བའི་བར་ལ་མི་འདྲལ་བར་གནས་པའི་སྒོ་ནས་ཕན་འདོགས་པ་  
 དང་གསུམ་གྱིས་ནི་སེམས་ཀྱི་ཁམས་རྒྱས་པར་བྱེད་དོ།

ཡང་ན་ཆོ་འདྲིར་བརྟེན་པ་ལུས་རྒྱས་པར་བྱེད་པ་ཁམ་ཟས། རྟོན་  
 སེམས་སེམས་བྱུང་རྒྱས་པ་རེག་པ། སྤྱི་མའི་སྤྱིད་པ་གཞན་འཕེན་པ་  
 སེམས་པ། སྤྱིད་པ་སྤྱི་མ་མཛོན་དུ་འགྲུབ་པ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཟས་ཏེ་  
 བཞིར་གསུངས་སོ།

ཟས་དེ་དག་ནི་སེམས་ཅན་བྱུང་བ་རྣམས་འཆོ་ཞིང་གནས་པར་བྱེད་ལ།  
 ཁམ་ཟས་ཀྱི་སྟོབས་རྒྱས་ཤིང་། དེ་ཆོལ་བས་དག་མི་དག་བྱེད་ཅིང་།  
 དེ་བཞིན་རེག་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་གསོགས་པ་དང་ཉེན་མོངས་  
 འཕེལ་བ་ཡིན་པས། སྤྱི་མའི་སྤྱིད་པ་ཆོལ་བ་བར་སྤྱིད་ཀྱི་འགྲོ་བ་  
 རྣམས་ལ་ཕེན་པར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ།

ཞེས་གསུངས་སོ།

ཁམ་གྱི་ཟུ་གི། འདྲོད་ཁམ་ཁོ་བོ་བོ་ཡོད། གཞུ་གཞུ་ཁམ་  
གཞུ་བོ་ཡོད་དོ།

བཞི་པ། གཞུ་ཁམ་གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང། སྐྱེས་པའི་མཐར་འཁྲི་བ།  
འདྲོད་པའི་མཐར་འཁྲི་བ། འདྲོད་པའི་མཐར་འཁྲི་བ། མཐོ་བའི་  
མཐར་འཁྲི་བ་སྐྱེ་མི་རྒྱ་པའི་མཐར་འཁྲི་བ་ཁམ་པ་མཐོང་པའི་སྐྱེ་  
བ་འཁྲི་བ་མཐོང་དག་ལས་ཡིད་འདྲོད་བར་བྱའོ།

ལྔ་པ། ལོག་ལྟ་སོགས་ཀྱིས་དག་ཅུ་འཆད་པ་དང། དག་བའི་  
བཞེས་ཀྱིས་ཟིན་པ་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་ལས་ལས་འབྲས་ཡོད་དམ་མེད་  
སྐྱེས་པའི་ཐོའོ་མ་གྱིས་མཆོམས་སྐྱེས་ནས་མཐར་འཁྲི་བ་དེས་སྐྱེས་དུ་སྐྱེས་  
མཆོམས་སྐྱེས་པ། ཁམ་གཞུ་དང་ས་དག་ལས་འདྲོད་ཆགས་  
དང་བྲལ་བ་དང་ཆགས་བྲལ་དེ་ལས་ཉམས་པ་དང། གཞུ་ཁམ་དེ་  
ལས་འཆི་འཕོ་བ་དང་གང་དུ་སྐྱེ་བ་ལོན་པ་རྒྱལ་ཁོ་ཡིད་ཀྱི་རྒྱལ་བར་  
ཞེས་པ་ཁོ་རྒྱུ་བྱེད་དོ།

དེ་ཡང་འཆི་འཕོ་བ་དང་སྐྱེ་བ་ཅི་ཆོར་བ་བཅུང་སྟོམས་ལ་གནས་ནས་  
བྱེད་དོ།

ཡིད་ཤེས་དེ་ཉིད་ཅུ་གཅིག་ཏུ་གནས་བཞིན་པ་དང་།    བརྒྱལ་བ་  
དང་འདྲ་ཤེས་མེད་པ་སོགས་སེམས་མེད་ཀྱི་གནས་སྐྱབས་དེ་ལ་……  
གནས་བཞིན་དུ་འཆི་འཕོ་བ་མི་སྲིད་དེ།    གནས་སྐྱབས་དེ་ལས་ལྷང་  
སྟོ་འཆི་འོ།

སེམས་མེད་པའི་གནས་སྐྱབས་ནི།    རྒྱུ་འདྲ་ཤེས་མེད་པའི་སྟོམས་  
འཇུག་དང་།    འགོག་པའི་སྟོམས་འཇུག་དང་།    འབྲས་བུ་འདྲ་ཤེས་  
མེད་པའི་ལྟ་སྟེ་གསུམ་ལྟ་བུའོ།

ཡང་དེ་སྟོང་ག་ཉིད་སོགས་ནམ་གངས་ལྷ་དང་བདུན་དུ་འང་བཤད་དོ།

དུག་པ།    འགྲོ་བ་དེ་དག་རིགས་བསྡུས་ན།    དཔྱུལ་བ་ཡི་དུགས་  
དུང་འགྲོ་སྟེ་རབ་སོང་གསུམ་དང་།    མི་དང་ལྟ་མིན་ལྟ་སྟེ་མཐོ་རིས་  
གསུམ་དང་བསྟོམས་པས་རིགས་དུག་གོ།

པདུབ་པ།    ཡང་ལྟ་མིན་སྟོང་རིས་ལྟ་དང་།    སྒྲིང་དུང་འགྲོར་བསྡུས་ཏེ་

ལྷ་མི་དན་སོང་གསུམ་ལ་ལམ་རྒྱ་དུ་ཕྱེས་བུལ།

བརྒྱད་པ། ཡང་འཕགས་པ་རྣམས་ནི་ཟག་མེད་ནི་བའི་གོ་འཕང་པ་  
ཟེག་ཤེས་པས་ཡང་དག་པར་ཤེས་པའི་མུང་པོ།

དགོ་ཅུ་ཆད་པ་དང་མཆོམས་མེད་ལྷ་བྱེད་པ་དན་འགྲོ་ལུ་མཐའ་  
མེད་པར་ལྷ་དེས་པས་ལོག་པར་དེས་པའི་ལྷ་དང་པོ་དེ་དག་ལས་གཞན་  
པ་རྣམས་ནི་ལས་དགོ་སྒྲིག་སྒྲུ་ཆོག་ས་པས་གས་པའི་དབང་གིས་  
འགྲོ་བའི་གནས་རིས་ཐ་དད་པར་སྐྱེ་བས་མ་དེས་པའི་ལྷ་དང་པོ་སྐྱེ་གསུམ་  
དུ་བཞག་པ་སོགས་རྣམ་གྲངས་དུ་མ་གཞན་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ།

གསུམ་པ་འཕྲོམ་དོན་ལ། དལ་འབྱོར་བཙུབ་ཀྱི་ཐབས་ལ་  
གསུམ། འཁོར་ལོ་བཞི། ལྷོ་ཆོག་མ་ལྷོ་བཞི། ལྷོ་ཆོག་མ་ལྷོ་བཞི།  
ཏུ་བཏུབ། འཛིན་ཏུ་བཏུབ་ཀྱི་ཐབས་ལ། ལྷོ་ཆོག་མ་ལྷོ་བཞི།  
ལྷོ་ཆོག་མ་ལྷོ་བཞི། ལྷོ་ཆོག་མ་ལྷོ་བཞི། ལྷོ་ཆོག་མ་ལྷོ་བཞི།

དང་པོ། སེམས་ཅན་གྱི་འཛིན་རྟེན་དེའི་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གསལ་འགའ་  
ཞིག་བཤད་པ་ལ། དམ་ཆོས་ཀྱི་སྣོད་དུ་རུང་བའི་རྟེན་ཁུང་པར་ཅན་གྱི།

དལ་འབྱུར་བཙུང་ཆང་བ་སྟེ་དཔྱིད་པ་གསུམ་དང་འདྲ་ཤིང་  
 བའི་ལྟ་སྟེ་མི་མ་ཡིན་པའི་ཕྱི་མི་ཁོམ་པའི་གནས་བཞི་ནི། བརྟུན་པ་  
 མེད་པའི་མཐའ་འཁོབ་སྒྲོལ། རྒྱལ་བྱས་མེད་པར་ལྟ་བའི་ལོག་ལྟ་ཅན་  
 གྱི་རིགས། ལུག་པའི་བསྐལ་པ་སངས་རྒྱལ་མ་བྱོན་པའི་ཞིང་། དག་  
 དང་གཙོ་བོར་ཡིད་ཀྱི་དབང་ཤེས་བྱུང་སྒྲུག་བདེ་མི་འཇལ་བ་སྟེ་ནང་  
 དམ་མིའི་མི་ཁོམ་པ་བཞི་སྟེ། བརྒྱད་པོ་བྲལ་བའི་དལ་བ་བརྒྱད་དང་།  
 རང་ལུས་རྟེན་མིར་སྒྱུར། མིག་སྐྱོ་གསེད་དབང་པོ་ཆང་། ཆོས་དྲར་བའི་  
 དུལ་དབྱས་སྟེ། མཚན་མས་མེད་སྐྱོ་གསེད་མ་བྱས་པས་ལས་ཀྱི་མཐའ་མ་  
 ལོག་པ་དད་པའི་གནས་ཆོས་འདུལ་བ་ལ་དད་པ་ཡོད་པ་སྟེ་རང་འབྱུར་  
 ལྟ། སངས་རྒྱལ་འཛིན་རྟེན་དུ་བྱོན། དེས་ཆོས་གསུངས། བརྟུན་པ་  
 མ་ལུབ་པར་གནས། སྒྲོགས་དེ་ལ་འདུག་པ་གཞན་ཡོད། ཆོས་སྟེན་  
 བའི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཡོད་པ་སྟེ་གཞན་འབྱུར་ལྟ་བཙུན།  
 བཙུན་བརྒྱད་ཆང་བའོ།

གཉིས་པ། མཐོང་བའི་ཆོས་ཆོའདི་ལ་འཕགས་པའི་ལམ་རྒྱུད་ལ་སྟེ་  
 བའི་གོགས་སྒྲིབ་པ་གསུམ་ནི། དཔྱིད་པ་གསུམ་དང་ལྟ་མིན་འདྲ་ཤིང་



མེད་པའི་ལྟ་ན་མཁས་དང་། སྒྲུ་མི་སྟོན་དུ་སྒྲུ་མ་པ་ལྟ་བུ་རྟེན་གྱི་དབང་  
གིས་འཕགས་ལམ་རྒྱུད་ལ་མི་སྒྲུ་བ་ནུམ་སྒྲིབ་གྱི་སྒྲིབ་པ། མཚམས་  
མེད་ལྟ་དང་ཆོས་སྒྲོང་སོགས་བྱས་པས་ཆོའདྲིའི་བདེན་པ་མཐོང་མི་ལུས་  
པ་ལས་གྱི་སྒྲིབ་པ། ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་ཤིན་ཏུ་དྲག་པོ་རྒྱུན་  
ཆགས་སྒྲུའུ་བྱུང་བས་ལམ་ལ་འདུག་པར་མི་ལུས་ཤིང་བར་དུ་གཙོད་པ་  
ཉོན་མོངས་པའི་སྒྲིབ་པ་སྟེ་མཛོད་ལས།

མཚམས་མེད་པ་ཡི་ལས་ནུམས་དང་།

ཉོན་མོངས་ཤས་ཆེད་ན་འགྲོ་དང་།

འདུ་ཤེས་མེད་པའི་སེམས་ཅན་དང་།

སྒྲུ་མི་སྟོན་སྒྲིབ་གསུམ་དུ་འདོད་།

ཅེས་གསུངས་ཤིང་།

ཐོག་ཆེན་གྱི་ལུགས་ལས་ནི། ཟེམ་རྟོག་བཀོད་པ་ལས། སྒྲུབ་པས་  
གཟིགས་གྱིས་ཡི་དྲགས་གྱི་གྲོང་ཁྱིམ་དུ་འགལ་ཤིང་ལྟ་བུ་སོགས་ཡི་  
དྲགས་དུ་མ་བདེན་མཐོང་ལ་བཀོད་ཅིང་ཡུལ་འཁོར་མོ་འཛིག་ཏུ་  
བཤང་གཙོལ་གནས་པའི་སྒྲིབ་བྱའི་རིགས་མང་པོ་བདེན་མཐོང་ལ་

བཀོད་པར་གསུངས་པ་ལྟ་བུས་མཆོད་ནས་རྟོགས་པར་བྱའོ།

གསུམ་པ། ཡང་ཐར་ལམ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བ་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་མཐུན་  
 རྒྱུན་ལ་ཁོར་ལོ་ཆེན་པོ་བཞི་འོ། འཕགས་ལམ་སྐྱེ་བ་དང་མཐུན་པར་  
 རྒྱུར་པའི་ཡུལ་གོང་བཤད་ནས་སྒྲིབ་ཅན་གྱི་འགྲོ་བ་ནམས་མ་ཡིན་པའི་  
 ལྟ་མིའི་འགྲོ་བ་ན་གནས་པ། ལམ་རྒྱུན་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་སྐྱེས་  
 བྱུང་མ་པ་ནམས་ལ་བསྐྱེད་པ། བདག་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོ་ཆོས་ལ་ལེགས་པར་  
 སྒྲིབ་པ་སྟེ་དོན་གཉིས་ཀྱི་འདུན་པ་ཡོད་པ། ཆོར་བས་སྒྲིབ་དུ་བསྐྱོད་  
 བཤམས་བསྐྱེས་པས་ཆོའདིར་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ཡོད་  
 པ་བཞི་འོ།

བཞི་པ་སྐྱེས་བུ་ནམས་ཀྱིས་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་དོན་དུ་  
 གཉིས་བྱ་ཐུན་སུ་མཆོག་སྒྲུབ་པ་སྟེ་བཞི་འོ། མདོན་མཐོ་ལྟ་མི་དང་ངེས་  
 ལེགས་བྱང་ཚུབ་གསུམ་གང་རུང་སྐྱེ་བ་པའི་ཆོས་དང་མཐུན་པར་  
 རྒྱུར་པའི་གནས་དང་དགོ་བའི་གྲོགས་པོ་དང་སྒྲིབ་གྲགས་དང་ནོར་ཉི་  
 ཡོ་བྱང་སྐྱེ་བ་པ་སོགས་དོན་དང་། དེ་དག་གི་འབྲས་བུ་མཐར་ཐུག་པ་

མ་ཡིན་ཀྱང་གནས་སྐབས་སྤྱི་འདོད་པ་སྤྱི་པའི་སྤྱོད་ཆོག་སེལ་ལེ་ངས་  
སྤྱོད་པ་དང་དོན་དུ་གཉེར་བྱ་མཐར་ཐུག་པ་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལས་གཏམ་དུ་  
ཐར་བའི་གོ་ལས་ང་ཐོབ་པ་སྟེ། ཆོས་དོན་འདོད་ཐར་བཞིའོ།

ལྷ་བ། རཱོཾ་ཤིཿཧྲིཿཔཱོཾ་རྩོཾ་བདུཾ་ཞིཿ།

དབྱིས་གཉེན་གྱིས།

ཆོ་རིང་དེ་བཞིན་ཅན་མེད་དང་།

གཟུགས་དང་སྐལ་བ་བཟང་དང་འིགས།

ཐོར་དང་ཤེས་རབ་དག་དང་བརྟན།

ཡོན་ཏན་མདོ་སྡེ་རྒྱུ་ལས་པ་ཐུངས།

ཁྱིམ་དཔལ་རྒྱུད།

ཡུལ་དུ་འཛོལ་འོང་ཆོ་རིང་བ་འདུ་བ་སྟོལ་བས་ནད་མེད་པ། ཡིད་དུ་  
འོང་བའི་གཞུགས་བབས་པ། གཏུགས་པ་གཏུར་བའི་སྒྲུལ་བ་བབས་  
པ། སྒྲུལ་རིགས་དང་བྲམ་ཟེ་སོགས་རིགས་མཐོལ་། མཐོལ་སྒྲུལ་བྱུར་  
བས་ནོར་མང་པ། སྒྲུང་དོར་འབྱེད་པའི་ཤེས་རབ་ཆེ་བ་བདུན་ཏེ།  
རིགས་མཐོལ་ཁིང་བཙུན་པ་རིགས་བབས་བའོ།

གྲུབ་གྱིས་ཅི་ཞིང་དབང་ཆེ་བ་དང་དོན་གྲུབ་པ་སོགས་སྐྱལ་བ་བཟང་བ་  
 སྟོ་ཡོན་ཏུ་བ་གཞན་ཐམས་ཅད་འདྲིའི་ནང་དུ་སྒྲུང་རུང་དོ།  
 འདི་དག་དགོ་བ་བརྩ་སྒྲུབ་པ་གང་ལས་ཀྱང་འབྱུང་མོད་གྱི། གཙོ་  
 བོར་འཛིགས་པས་ཉེ་བའི་སྒོ་གཞི་གས་གཞན་ལ་སྒོ་ག་གི་སྒྲུབས་བྱེད་  
 ཅིང་རང་ཉིད་གཞན་གྱི་སྒོ་ག་ལ་འཆོ་བ་ལས་སྒོ་ག་པས་ཆོ་རིང་བ།  
 བླ་བ་ལ་སྒྲུབ་དང་བླ་བ་ལ་ཡོན་བྱེད་པ་ཟས་གོས་སྟོར་བ་སོགས་གྱིས་  
 བཅོམ་བཏགས་པ་དང་། གཞན་ལ་དབྱུག་པས་དེ་ག་པ་སོགས་སྒྲངས་  
 པས་བླ་བ་མེད་པ། གཞན་བྱེད་ལ་སྒོ་བ་སྒྲངས་ཏེ་བཟོད་པར་བྱས་  
 པས་གཟུགས་བཟང་བ། གཞན་གྱི་ཕུན་ཆོག་གས་ལ་ཐུག་དོག་སྒྲང་  
 བས་སྐྱལ་བ་བཟང་བ། དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་དམ་པ་བཀུར་ཞིང་  
 ད་རྒྱལ་སྒྲངས་ཏེ་རྟག་ཏུ་དམན་ས་བཟུང་བས་རིགས་མཐོ་བ། གཞན་  
 བོར་མ་བྱིན་པར་སྒྲུབ་སྒྲངས་ཤིང་དུས་སུ་སྒྲུབ་པ་བྱིན་པས་བོར་ཕུན་སུམ་  
 ཆོག་གས་པ། རང་གཞན་གྱི་ཐེ་ཆོམ་སེལ་བའི་ཆེད་དུ་སྒྲུང་དོར་འདྲི་བ་  
 དང་གཙུག་ལག་དང་ཆོས་ཀྱི་བརྟན་བཅོས་སོགས་བྱིན་པས་ཤེས་རབ་  
 འཕྲོ་བ་པར་གསུངས་སོ།།

དུག་པ། འཛིག་རྟེན་པ་འི་ཚེས་བརྒྱད་ཀྱི། རྟེན་བདེ་གྲགས་  
བརྟེན་བཞི་འདོད་ཅིང་དང་དུ་ལེན་ལ། དེ་དག་གི་ལྷོ་ཤར་སྟེན་པ་བཞི་  
མི་འདོད་པ་ལོ།

དེའི་དབང་གིས་འཛིག་རྟེན་པ་རྣམས་ཅོད་པ་སྣོལ་གས་དང་། སུ་  
ཚུབ་ཅོད་པ་སྟེན་པ་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་འཛིག་རྟེན་པ་པ་པ་འི་ཚེས་སོ།

བདུན་པ། ཅོད་དུས་ཀྱི་སྟེན་པ་མ་ལུ་ཀྱི། སྟེན་པ་ཆེ་འི་སྟེན་པ་མ་  
ཆོ་ལོ་དཔག་མེད་ནས་རིམ་གྱིས་བཅུ་པ་འི་མཐར་ཐུག་པ་འི་བར་གྱི་བས་  
ཆོ་ཐུང་བ། ལོངས་སྟོན་རྒྱུད་པ་དུས་ཀྱི་སྟེན་པ་མ་སྟོན་ཆོ་ལོ་བརྒྱད་  
བྱི་པ་འི་དུས་སྟེ་མ་རེ་རེ་ལ་འང་འབྲས་བུ་བོ་ཆེ་བཞི་བཞི་ཡོད་པས་  
མཆོན་འབྱུ་རྣམས་རེ་རེ་ལྟར་ཁྱེད་མི་སྟོན་པ་སྟེན་པ་སོ།

བྱི་པ་འི་དགེ་སྟེན་པ་རྒྱུད་བྱེད་ཆགས་སྣང་ཆོངས་སྟེན་པ་ཉོན་མོངས་  
པ་འི་སྟེན་པ་མ། རབ་བྱུང་གི་དགེ་སྟེན་པ་རྒྱུད་པ་རྟག་ཆད་དུ་ལྟ་བ་  
སྟེན་པ་ལྟ་བུ་པ་འི་སྟེན་པ་མ། ལུས་རྒྱུད་པ་སྟེན་པ་ཅན་གྱི་སྟེན་པ་མཆོང་  
སྟོན་ལ་རྣམས་མ་གྲོགས་པ་སྟེན་པ་ཉ། གཟུགས་དང་སྟོན་པ་དང་བྱེད་  
མེད་སྟེན་པ་ཉལས་པ་འི་སྟེན་པ་མ་སྟོན་པ་མ་ལུ་བུལ།

བརྒྱད་པ། འཛིག་རྟེན་ན་ལེགས་པར་བྱེད་པའི་ཆོས་བཞི་ནི། ལས་  
 རྒྱུ་འབྲས་ཡོད་པར་ཤེས་པའི་འཛིག་རྟེན་པ་ནམས་ཀྱི་ཡང་དག་པའི་སྒྲུ་  
 བ། དགོ་བ་བརྩུ་ལེམ། སྒྲ་ཚད་བཟོ་གསེས་སྒྲ་མཐོང་གི་  
 རིག་པའི་གནས། བད་དོན་རིག་པ་ཐར་གྲོལ་གྱི་སྒྲུ་དམ་པའི་ཆོས་  
 ནམས་སོ།།

འདིར་དེ་ཅུམ་ལས་མ་སྒྲུ་སོ།།

གཉིས་པ་སྒྲུག་བདེན་གྱི་འཐད་པ་དགོད་པ་ནི། དེ་ཡང་མ་དག་པའི་  
 སྒྲོད་བརྩུད་ནམས་ནི་སྒྲུག་བསྐྱེད་བདེན་པའི་མཆོན་གཞིར་སྒྲོན་པ་  
 དང་། སྒྲུག་བསྐྱེད་ཞེས་པ་ཅི་སྒྲུ་བྱ་སྒྲུ་ལ། སྒྲོད་བརྩུད་ཀྱི་ཆོས་འདི་  
 དག་སྒྲུག་བསྐྱེད་གྱི་སྒྲུག་བསྐྱེད་སྒྲོལ་དང་འབྲེལ་ཞིང་སྒྲུག་  
 བསྐྱེད་དེ་དག་གི་རྟེན་དུ་སྒྱུར་པའི་སྤྱིར་རོ། དེ་གང་ཞེ་ན། འཁོར་  
 བའི་གནས་འདིར་ཟག་བཅས་ཀྱི་བདེ་བ་སྒྱུར་སྒྲུང་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིང་  
 མཐར་འགགས་པའི་ཆོ་སྒྲུག་བསྐྱེད་གྱི་སྒྱུར་འགྱུར་བའི་སྤྱིར་འགྱུར་  
 བའི་སྒྲུག་བསྐྱེད་དང་། ཆོ་གང་བཀའ་སྒྲོལ་ནད་སྒྲོལ་དེ་བོ་ཉིད་

གྱིས་ཐ་ན་དུང་འགོ་ཚུ་བ་ཆད་གྱིས་མི་འདོད་ཅིང་སྤྱག་བསྐྱེད་བར་  
 ཤེས་པ་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་། འདུ་བྱེད་ཟུག་བཅས་སྤྱ  
 སྤྱེ་བ་སོགས་གྱི་སྤྱང་པོ་མཐའ་དག་ཀྱང་སྤྱིད་པ་ཉི་ཤེས་ལོན་པའི་སྤྱུ་ཡིན་  
 པས་ན། མཛོད་འབྲེལ་དུ།

བྱིས་པ་ལག་མཐོལ་འདྲ་བ་ཡིས།།

འདུ་བྱེད་སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱུ་མི་རྟོགས།།

མཁའ་པ་མིག་དང་འདྲ་བ་ཡིས།།

དེ་ཡིས་ཤིན་ཏུ་ཡིད་ཀྱང་འབྱུང་།།

ཞེས་པ་ལྟར་བྱུང་བ་འདུ་བྱེད་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་གསུམ་པོས་བཅིངས་  
 པའི་སྤྱིར་དོ།

དེའི་སྤྱིར་འཕགས་པ་རྣམས་གྱིས་ཡང་དག་པའི་གཟིགས་དོར་ཟུག་  
 བཅས་རྣམས་སྤྱག་བསྐྱེད་བཅིང་དུ་བཞེན་པའོ།

གཞན་ཡང་། སྤྱག་བསྐྱེད་བརྒྱུད་དེ། མངལ་ནས་སྤྱེ་བ་དང་། བ་  
 ཆོད་འཇུར་བས་རྒྱ་བ་དང་། ཁམས་འཇུར་བས་ན་བ་དང་། སྤྱོག་  
 གྱུར་བས་འཆི་བ་དང་། གཉིན་སོགས་སྤྱག་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་བཅིང་དང་།

མི་རྒྱལ་པ་དང་འབྲུད་པ་མི་འདོད་པ་ཐོག་ཏུ་འབབ་པ་དང་། ཟས་ཅོར་  
 མོགས་འདོད་པ་བཅུལ་གྱིང་མ་རྟོད་པ་དང་། མདོར་ན་ཁུབ་པ་འདུ་  
 བྱེད་ཟག་བཅས་ཀྱི་སྤང་བོ་ལྟ་སྤྱད་བསྐྱེད་པ་སྤྱེ་ཉེན་མོངས་པ་དང་།  
 རྒྱལ་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞིར་གྱུར་པའི་སྤྱིར་དེ་ལས་དེ་དག་.....  
 རྒྱལ་པར་འགྱུར་བས་ན་གནས་དན་ལེན་གྱི་ས་བོན་གྱི་སྒོ་ནས་རྒྱལ་  
 བསྐྱེད་བཞིན་ཀྱི་སྤྱིར་རོ།

དེ་ཡང་སྤྱི་བའི་རྒྱལ་བསྐྱེད་ནས། འདོད་པ་མ་རྟོད་པའི་བར་ཀྱུན་རྫོབ་ཀྱི་  
 བདེན་པར་རྒྱལ་བསྐྱེད་བཞིན་དང་། ཉེར་ལེན་སྤང་ལྟ་སྤྱད་བསྐྱེད་པ་དོན་  
 དམ་བདེན་པའི་དབང་དུ་བྱས་པས་རྒྱལ་བསྐྱེད་ཡིན་ལོ།

སྤྱི་མ་གསུམ་དང་བསྤྱི་མ་ནུམ་གྲངས་བཅུ་གཅིག་ཡོད་ཀྱིང་། འདི་  
 བརྒྱད་ནི། དང་པོ་བཞི་དང་དྲུག་པ་ནི་རྒྱལ་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱལ་བསྐྱེད་།  
 ལྔ་པ་དང་བདུན་པ་འགྱུར་བའི་རྒྱལ་བསྐྱེད་། ཐམས་ཁུབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་  
 རྒྱལ་བསྐྱེད་ཏེ་སྤྱི་མ་གསུམ་གྱི་ཁོངས་སུ་འདུ་ལོ།

གཞན་ཡང་སྤྱི་དང་པོ་གནས་མིས་མེས་མེས་འདོད་བང་དུ་བྱས་ན་དཔྱེལ་བ་ལ་  
 ཚྲིང་། ཡི་དུགས་ལ་བཀའ་སྒྲོམ་། དུད་འགྲོལ་བྱུང་མོངས་དང་།



གཅིག་ལ་གཅིག་ཟེ་བ། ཁ་འཐོར་བ་རྣམས་ལ་བཀོལ་སྤྱད་གསོད་  
བ། ལྷ་མིན་ལ་འཐབ་ཅོད། མི་ལ་སྤྱི་གནས་འཆིད་དང་འགྲུབ་ཐམས་  
ཅད་འདོད་པ་ཡོངས་ཆོལ། ལྷ་ལ་འཕྲོ་ལྟུང་སོགས་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་  
རྣམ་གྲངས་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བ་ཡོད་དོ།

ཟམ་བུས་ཀྱི་ཚུས་འདི་དག་མཛོད་འབྲེལ་ལས།

དེལ་རྒྱུན་ལ་རག་ལས་པའི་ཕྱིར་མི་རྟག་པའོ།

གཞི་དང་པའི་བདག་ཅིང་ཡིན་པའི་སྤྱིར་སྤྱུག་བསྐྱེལ་བའོ།

བདག་གི་རྣམ་པའི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཀྱིས་སྤོང་བའོ།

བདག་ཏུ་ལྟ་བའི་མཐུན་ཕྱོགས་ཀྱི་བདག་མེད་པའོ།།

ཁེམ་གསུངས་པ་ལྟར་སྒྲུབ་ཅིག་གཅིག་པའམ་མི་སྡོད་པའམ་འཛིག་པམ་མི་

རྟུག་བ་དང་། རྟུག་བསྐལ་གསུམ་གྱིས་བཅིང་བས་རྟུག་བསྐལ་བ་

དང་དོན་གཞན་གྱི་བདག་གིས་སྤྱོད་པ་དང་། བད་ཟལ་གི་བདག་

མེད་པར་གནས་པའི་སྤྱིར་མི་འགྱུར་བར་བརྟན་པའི་སྤྱིར་པོ་མེད་པ་

དང་། ཡིད་བརྟན་གྱི་སྒོ་གཏང་པའི་གནས་མ་ཡིན་ལ། ལྷག་བསྐལ་

བ་ཉིད་དུ་བདེན་པ་ཞེས་བྱའོ།།

གཉིས་པ་ཀུན་འབྱུང་གི་བདེན་པ་བཤད་པ་ལ། མདོར་བསྟན།

རྒྱལ་བཤད། ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་ཡིན་པར་དོན་བསྟུན་གསུམ།

དང་པོ། རྒྱ་གར་གིས་འཁོར་བར་སྐྱེ་བར་བྱེད་པ་ཀུན་འབྱུང་གི་བདེན་  
པ་ནི། ཟུག་བཅས་འཁོར་བའི་སྐྱེད་པོ་འདི་དག་རྒྱུད་ཅེན་པ་ལྟར་རྒྱ་  
གཏན་ནས་མེད་པ་དང་། བྱེ་བྲག་པ་སོགས་ལྟར་མི་མཐུན་པའི་རྒྱ་  
བདག་དང་དུས་དང་དབང་སྟུག་སོགས་རྒྱ་མིན་པ་གཞན་ལས་མ་བྱུང་  
སྟེ། ཟུག་བཅས་ལས་ཉོན་གྱི་རྒྱ་ལས་བྱུང་བའི་ཆོན་མཁའ་ཀུན་འབྱུང་གི་  
བདེན་པ་ཞེས་སྟུན་པར་བཞག་གོ།

གཉིས་པ་ལ། ལས་ཀྱི་ཀུན་འབྱུང་དང་། ཉོན་མོངས་པའི་ཀུན་འབྱུང་  
གཉིས།

དང་པོ་ལ། སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་ལས་བྱུང་ཚུལ་བསྟན་པ་དང་།

ལས་དེའི་རྣམ་གྲངས་བཤད་པ་གཉིས།

དང་པོ། ཇི་ལྟར་བྱུང་ན་ལས་གསུམ་གྱི་སེམས་ཅན་རྣམས་རང་གི་

ལས་སྒྲོན་བསམས་ཀྱི་རྒྱལ་སྒྲིམ་ཏེ། དག་དང་མ་དག་པའི་གནས་  
 སྒྲོན་ཀྱི་འཛིན་རྟེན་རྣམས་ནི་སེམས་ཅན་རིག་མཐུན་པར་སྦྱང་འགྱུར་  
 ཐུབ་མོང་བའི་ལས་ཀྱི་རྒྱུ་དང་། བད་བཅུད་འགྲོ་བ་སྤྱི་ལུ་སྤྱང་དང་  
 རྟེན་དེ་ལ་བདེ་སྤྱད་གང་སྤྱོད་གི་བྱེ་བྲག་རང་རང་གི་སྤྱོད་འགྱུར་གཞན་  
 དང་སྦྱོར་མོང་མེད་པའི་ལས་ཀྱི་རྒྱལ་སྒྲིམ་བསྒྲུབ་པའོ།

དེ་ཡང་མདོ་ལས།

སེམས་ཅན་འདི་དག་ནི་ལས་བདག་གིར་བྱ་བ། ལས་ཀྱི་བསྒྲོ་སྒྲུབ་ལ་  
 སྤྱོད་པ། ལས་ཀྱི་སྒྲུབ་གནས་པ། ལས་རྟེན་པར་བྱ་བ་དག་སྟེ། ལས་  
 བྱི་སེམས་ཅན་མཐོན་པོ་དང་། དམའ་བ་དང་། དན་པ་དང་། གྲུ་  
 བོམ་པ་རྣམས་པར་འབྱུང་པའོ། །ཞེས་སོ།

གཉིས་པ་ལ། ལས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་སྤྱོད་གནས་སྤྱིར་བསྟན། དགོ་སྒྲིག་  
 ལུང་མ་བསྟན་གྱི་བྱུང་པར་བྱེ་བྲག་སྤྱི་ལུ་བཤད། དགོ་སྒྲིག་གི་  
 ལས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འགའ་ཞིག་དམིགས་བསམ་ཏེ་བཟོད་པ་གསུམ།

དང་པོ་ལ། དགོ་སྒྲིག་ལུང་མ་བསྟན་གྱི་ལས་གསུམ། སེམས་པ་

དང་བསམ་པའི་ལས་གཉིས། སྒོ་གསུམ་གྱི་ལས་གསུམ། ཟག་  
 བཅས་ཟག་མེད་གཉིས། བདེ་བ་ལྗོངས་འགྱུར་སོགས་གསུམ།  
 བསོད་ནམས་དང་བསོད་ནམས་མིན་པ་མི་གཡོ་བ་གསུམ།  
 བུ་པར་རིག་བྱེད་དང་རིག་བྱེད་མིན་པའི་ལས་གཉིས། རྒྱ་དང་  
 འཇུག་པའི་ཀུན་སྒྲིང་གི་སྒོ་ནས་གཉིས། མཐོང་ཆོས་ལྗོངས་འགྱུར་  
 སོགས་བཞི། དུས་ལ་བསགས་མ་བསགས་གཉིས། འཕེན་  
 རྒྱུ་གསུམ་གཉིས། དཀར་བ་སོགས་གསུམ། རྟོགས་ཆེ་ཆུང་གཉིས་  
 ཉི་བཅུ་གསུམ་ལས།

དང་པོ། ལས་དེ་དག་ལ་རྣམ་གྲངས་དུ་ཡོད་ཅིང་། ལྷ་མི་སོགས་མཐོ་  
 རིས་ཀྱི་རྟོན་དང་ཆོར་བ་བདེ་བའི་ཆ་ཐམས་ཅད་སྐྱེད་བྱེད་ཟག་བཅས་  
 དག་པའི་ལས་དང་། དཔྱལ་བ་སོགས་དཔྱ་སོང་གི་རྟོན་དང་ཆོར་བ་  
 སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཆ་ཐམས་ཅད་སྐྱེད་པ་མི་དག་པའི་ལས་དང་། རྟོན་  
 དང་བདེ་སྐྱུག་དེ་གཉིས་གང་ཡང་མི་སྐྱེད་པ་དག་སྐྱུག་གང་དུའང་  
 ལུང་དུ་མ་བསྐྱེད་པའི་ལས་གསུམ་དུ་ཡོད་ལ།

གཉིས་པ། ལས་དེ་དག་སྟོན་དུ་སེམས་ཀྱི་བསམ་ཁྱིལ་དེ་ནས་ལུས་  
དག་གིས་འཇུག་པའི་སྤྱིར་ན་སེམས་པ་ཡིད་ཀྱི་ལས་དང་། དེས་  
བསྐྱེད་པ་ལུས་དག་གི་ལས་གཉིས་སུ་ཡང་དབྱེད།

གསུམ་པ། ཡང་རྟོན་གྱི་སྟོན་ལུས་དག་ཡིད་ཀྱི་ལས་གསུམ་སྟེ།  
དེ་གསུམ་དགོ་བ་ལ་མཁས་པས་བསྟན་པས་པའི་སྤྱིར་ལེགས་སྤྱད་དང་།  
སྤྱོད་པ་དན་པའི་རྩི་མ་སེམས་བས་གཙང་བྱེད། མི་དགོ་བ་ལ་དམ་  
པས་སྤྱད་པའི་སྤྱིར་ཉེས་སྤྱད་དང་། སྤྱད་རྩི་མ་ཅན་དུ་བྱེད་པས་མི་  
གཙང་བསོགས་སུ་བརྟེན་དོ།

བཞི་པ། ཡང་འཁོར་བའི་འབྲས་སུ་བདེ་སྟུག་སྤྱོད་པའི་དགོ་མི་དགོ་  
ཐམས་ཅད་ཟག་བཅས་ཀྱི་ལས། འབྲས་སུ་བྱུང་འདས་གསུམ་གང་  
རུང་སྤྱོད་པའི་ལས་ལམ་བདེན་དུ་གཏོགས་པ་ནས་སྟོན་པའི་ཟེད་ཀྱི་  
ལས་ཏེ་ཟག་བཅས་ཀྱི་ལས་ནས་ཟེད་པར་བྱེད་པའི་གཉེན་པོ་ཡིན་  
པས་ཟག་ཟེད་ཀྱི་ལས་ནས་སྟོན་པའི་ལས་ཀྱི་དབྱེད་  
བལ་མཁས་པའི་ཆེད་དུ་ཁར་བྱུང་དུ་བཤད་པའོ།

ལྷ་པ། ཡང་འབྲས་བུ་སྒྱུད་པའི་ཆོས་གསུམ་སྟེ། ཟག་བཅས་ཀྱི་  
 ཆོར་བ་བདེ་བ་མྱོང་འགྱུར་གྱི་ལས་ནི། བསམ་གཏུབ་གསུམ་པ་ལ་  
 ཆད་དུ་ནུམ་སྒྲིབ་བདེ་བ་མྱོང་བའི་སྒྱུ་བྱེད་པའི་དགེ་བཤེས།  
 ཆོར་བ་བདེ་མེད་སྒྲུག་མེད་བཏང་སྒྲུལ་སྒྲུག་མེད་མྱོང་འགྱུར་གྱི་ལས་ནི།  
 བསམ་གཏུབ་གསུམ་པ་ཡན་ཆད་ཀྱི་བསམ་གཏུབ་བཞི་དང་ཁམས་  
 གོང་མ་གཟུགས་མེད་མྱོང་འགྱུར་གྱི་ལས་སོ།  
 ཆོར་བ་སྒྲུག་བསྐྱེད་མྱོང་འགྱུར་ནི་འདོད་ཁམས་སྒྲུག་བསྐྱེད་མེད་  
 སྒྲུར་དུ་མྱོང་བར་བྱེད་པའི་ལས་མི་དགེ་བཤེས།

དུག་པ་ཡང་གསུམ་སྟེ། བསོད་ནམས་ནི་འདོད་པར་ལྟ་མི་སོགས་ཀྱི་  
 བདེ་བ་མྱོང་བྱེད་དག་པ། བསོད་ནམས་མེད་པ་འདོད་པར་དབྱ་སོང་  
 གསུམ་སོགས་སྒྲུག་བསྐྱེད་མྱོང་བར་བྱེད་པའི་ལས་མི་དགེ་བཤེས།  
 མི་གཡོ་བའི་ལས་ནི། ཁམས་གོང་མ་བསམ་གཟུགས་གཉིས་ཐོབ་  
 བྱེད་ཀྱི་དགེ་བཞི་གནས་ཀྱི་ཉིང་རེ་འཛིན་དང་འབྲེལ་བ་སྟེ། དེ་དག་  
 བསམ་གཏུབ་གང་ཡིན་པར་རང་རང་གི་ས་དེ་ཉིད་དུ་སྒྲིབ་པ་ལས་ས་  
 གཞན་དུ་མི་གཡོ་བའི་སྤྱིར་རོ།



གཉིས་པ་ལ།    རྫོམ་རྫོམ་མིན་པར་རྫོམ་དེ་དག་གི་གཏོང་ཐོབ་དང་།  
ཁར་ལ་བསམ་གཏུན་དང་ཟག་མེད་ཀྱི་རྫོམ་པ་བཤད་པ་སོགས་དང་  
གཉིས་ཀྱི།

དང་པོ།    རྫོམ་པ་ནི་དུས་རི་སྤྱིད་འཆོའི་མཐའ་ཅན་ཏེ་མ་གཤིབ་པར་དུ་  
སློག་མི་གཅོད་པ་ལྟ་བུ་དགོ་པ་ལ་ཁྱགས་པ་ལོ།

ལུས་དག་མི་རྫོམ་པས་ན་རྫོམ་མིན་ནི།    རི་སྤྱིད་འཆོའི་མཐའ་ཅན་སློག་  
གཅོད་ལྟ་བུའི་མི་དགོ་པ་ལ་ཁྱགས་པ་ལ་སྤྱོད་སེམས་སམ་རྫོམ་སེམས་  
མེད་པ་ལོ།

བར་མའི་རྫོམ་པ་ནི་དུས་ལོ་ཟླ་སོགས་རི་འདོད་ཞིག་ཏུ་དགོ་པ་ལམ་མི་  
དགོ་པ་གང་ཡིན་ལ་འཇུག་པ་ཐོབ་པ་སྟེ།    དཔེར་ན་ཟླ་བ་གཅིག་གི་

བར་དུ་ནང་སྒྲ་བར་ཟས་མ་ཟེས་གོང་དུ་སངས་རྒྱུ་ལ་ཕྱག་འཆོལ་  
བར་བྱེད་དོ་སྟུམ་པའམ་ཟླ་བ་གཅིག་གི་བར་དུ་སྒྲུབ་བར་གནས་པར་

བྱའོ་བསམ་པ་ལྟ་བུ་ཟླ་བ་གཅིག་གི་བར་དུ་དགོ་བའི་རྫོམ་པ་ཐོབ་པ་  
དང་།    ཡང་ཟླ་བ་གཅིག་གི་བར་དུ་ལོག་པར་གཡེམ་པར་བྱའོ་སྟུམ་

པའམ་ཟླ་བ་གཅིག་གི་བར་དུ་དོན་བྱའོ་སྟུམ་དུ་དམ་བཅས་པས་རྫོམ་



མིན་ཐོབ་པ་མི་དག་བ་ལྟ་བུའོ།།

དེ་དག་རྟེན་གཙུག་ལག་ཁང་སོགས་ཤིང་དང་རང་གི་བསམ་པ་དམ་  
བཅའ་བ་དང་། གཞན་ལས་ཁས་ལེན་པ་ལས་ཐོབ་པོ།།

དེ་གསུམ་ལས་གཞན་པའི་བར་མའི་དག་མི་དག་ནི་དུས་སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་  
འབྲས་པའི་ངེས་པ་མེད་པར་ཐད་ཀ་ཐད་ཀ་ར་དག་མི་དག་བྱེད་པ་སྟེ་དེ་ནི་  
སྒྲིམ་སྒྲིམ་མིན་གང་ཡང་མིན་ཏེ་དེ་དུས་ཀྱི་ལུས་ངག་གི་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་  
ཀྱི་ལས་ཡིན་ཏེ་སྒྲིམ་སྒྲིམ་མིན་ལྟར་རྒྱུ་ཆགས་སུ་འཕེལ་བ་མིན་པོ།།

གཉིས་པ། སྒྲིམ་པ་ལ་སོ་ཐར་གྱི་སྒྲིམ་པ། བསམ་གཏུན་གྱི་སྒྲིམ་པ།  
ཟག་མེད་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་གསུམ་དུ་ཡོད་པའི་དང་པོ་ལ་སོ་ཐར་གྱི་སྒྲིམ་པའི་  
ངོ་བོ་ནི་བྱེ་སྒྲིམ་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་མིན་གཟུགས་དང་། མདོ་སྡེ་པ་  
ཡན་ཆད་ཀྱིས་སྦྲོང་སེམས་དག་བས་བོན་དང་བཅས་པར་འདོད་དོ།།

དབྱེད། རིགས་བརྒྱད་དེ། རི་སྤྱིད་འཆོའི་བར་དུ་ལུས་ངག་གི་སྤྱང་  
བྱུ་ཐམས་ཅད་སྦྲོང་བར་མཐོས་པ་དག་སྦྲོང་པ་ལ་གཉིས། རགས་པ་  
བརྒྱ་སྤྱང་བ་སོགས་དག་ཚུལ་པ་ལ་གཉིས། ཆོས་བརྒྱ་གཉིས་སྦྲོང་  
བས་དག་སྦྲོབ་ལ། འདོད་ལོག་སོགས་བཞི་དང་ཆད་བཅས་ཡོངས་

རྫོགས་སྐུ་ཅི་རིགས་སྒྲུང་བ།    དགོ་བསྟོན་པ་ལ་གཉིས།    ཉིན་ཞག་  
གཅིག་གི་ཁོངས་སུ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་དུས་ཁྲིམས་བསྒྲུང་བ་བསྟོན་  
གནས་ཏེ་མཛོད་ལས།

སྒྲུང་བརྒྱུད་བརྒྱུད་དང་ནི།

ཐམས་ཅད་སྒྲུང་བར་མཐོས་པ་ལས།

དགོ་བསྟོན་དང་ནི་བསྟོན་གནས་དང་།

དགོ་ཚུལ་ཆེད་དང་དགོ་སྒྲོང་ཉིད།

ཅེས་བཤད་ལ།

དེ་དག་མིང་དུ་བརྒྱུད་ཡོད་ཀྱང་རྫས་སུ་བསྟུན་བཞི་ཡིན་ཏེ།

སྐྱོ་སྐྱོར་ཐར་ཞེས་བརྒྱུན་པ་བརྒྱུད།

རྫས་སུ་ཞུ་པ་བཞི་ཡིན་ནོ།

མཆན་ལས་མིང་ནི་འཕྲོ་བའི་སྒྲིང་།

ཞེས་པས།

དགོ་སྒྲོང་མཆན་གྱུར་ན་དགོ་སྒྲོང་མར་འགྱུར་གིང་།    དགོ་སྒྲོང་ལ་

མཆན་འགྱུར་ན་དགོ་སྒྲོང་དུ་འགྱུར་བ་དང་།    དེ་བཞིན་དུ་དགོ་ཚུལ་

པ་མ་དང་། དག་བསྟན་པ་མ་ཡང་འདྲ་བས་སྟོམ་པ་རྣམས་ཅེ་ཅེ་ཡིན་  
ཞིང་། དག་སྟོབ་མའི་སྟོམ་པ་ཡང་དག་ཚུལ་མའི་སྟོམ་པ་དང་རྣམས་  
གཅིག་པས་སོ།།

དེ་དག་འདུལ་བའི་ཆོག་བཞིན་དུ་ཁས་བླང་བ་ལས་ཐོབ་པོ།།  
གཞན་ཡང་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་བྱང་སེམས་དང་རིག་འཛིན་གྱི་སྟོམ་པ་དག་  
ཀྱང་སེམས་འགྲུབ་ལས་གྲགས་པ་བཞིན་པོ།།

བསམ་གཏུན་གྱི་སྟོམ་པ་ནི། ཁམས་གོང་མའི་བསམ་གཟུགས་དང་  
འབྲེལ་བའི་བསམ་གཏུན་ཟག་བཅས་ཀྱི་ཉིར་བསྟོགས་ཐོབ་པའི་  
སྟོབས་ཀྱིས་རང་སའི་བསམ་གཏུན་དེ་ལས་མ་ཉམས་ཀྱི་བར་དུ་སྤང་  
བྱའི་ས་བོན་མགོ་མནན་པས་མི་དག་བ་ལ་འཇུག་པ་དང་གིས་ཁེགས་  
པ་ཐོབ་པའོ།།

ཟག་མེད་ཀྱི་སྟོམ་པ་ནི། ཆོས་ཉིད་ཀྱི་བདེན་པ་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་  
བས་འཕགས་པའི་ས་ཐོབ་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་འཆལ་ཚུལ་ཀྱན་སྟོང་དང་  
བཅས་པའི་ས་བོན་སྤངས་པས་མི་དག་བ་རྣམས་ལ་འཇུག་པ་གཏུན་དུ་  
སྟོག་པ་ཐོབ་པའོ།།

སྔ་ཐར་གྱི་སྒྲིལ་པ་གཏོང་ཚུལ་ནི།    དགོ་སྒྲོང་སྔགས་ཇི་སྟིང་འཆོའི་  
མཐའ་ཅན་རྣམས།

བསྐྱབ་པ་སྤུལ་དང་གི་འཕྲིམ་དང་།

མཆོཏ་གཉིས་དག་ནི་བྱུང་བ་དང་།

ཙུ་བཆད་དང་མཆོཏ་འདས་ལས།

སྔ་སྔར་ཐར་པའི་འདུལ་བ་གཏོང་།

ཞེས་པ་ལྟར་རྟེན་པོར་བས་གི་བ་དང་སྤང་བ་དང་འགལ་བའི་རྣམ་རིག་

སྒྲིལ་བས་བདུན་འཕྲོད་པའི་བྱུང་དུ་བསྐྱབ་པ་སྤུལ་བས་གཏོང་ལ།

གཞན་ཡང་ལོག་ལྟས་དགོ་ཙུ་ཆད་པས་བསྐྱུང་འདོད་ཀྱི་གཞི་རྟེན་མེད་

པ་དང་།    རྟེན་ཉམས་པ་མཆོཏ་གཉིས་ཅིག་ཅར་བྱུང་བས་སྒྲིལ་པའི་

ལུས་རྟེན་ཅན་དུ་མི་རུང་བས་ཀྱང་གཏོང་དོ།

བསྐྱེད་གནས་ནི།    དང་པོར་རང་གིས་ཁས་སྤང་བ་བཞིན།    དེའི་

མཆོཏ་མོ་འདས་རྣམས་གཏོང་དོ།

སྒྲིལ་མེད་ནི།    འཁོར་པ་སྔགས་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་རིགས་སུ་སྒྲིལ་གིང་རང་

གིས་ཀྱང་སྔགས་གཙོད་པ་ལྟ་བུའི་ལས་འདིས་བདག་ཇི་སྟིང་མ་གི་བར་



འཇུག་པའི་བྱ་བ་དེ་མ་གྲུབ་པས་ཆད་པ་ལམ།   དོན་མཆོད་རྟེན་དང་  
གཙུག་ལག་ཁང་གིས་པ་དང་རྒྱ་སྒོ་གསལ་ལྟ་བུ་ཆད་ནས་མེད་པར་གྱུར་  
པ་སྟེ།   དོན་ཆད་པ་ཞེས་བྱ་བ་སྐྱེན་རྩལ་སུ་གཟུགས་ལ་སོགས་  
པ་མེད་པར་གྱུར་པ་ལ་བཤད་པ་དང་།   ཆོ་འཕྲོལ་པ་རྣམས་ཀྱིས་  
གཏོང་ལ་ལོག་ལྟ་སྒྲུབ་དགོས་ཆད་པ་ལས་དགོས་བའི་སྡོམ་པ་གཏོང་དོ།

རྟེན་གྱི།

ཟམ་མ་ཐིང་སྒྲུལ་སྟོན།

མཆོད་གཉིས་མ་གཏོགས་མི་རྣམས་ལ།

སྡོམ་མིན་སྡོམ་པ་འདེད་བཞིན་ལ།

ལྟ་ལ་འདེད་མི་རྣམས་ལ་གསུམ་མོ།

འདོད་དང་གཟུགས་སྐྱེས་ལྟ་རྣམས་ལ།

བསམ་གཏུན་སྐྱེས་ཡོད་ཟག་མེད་ནི།

བསམ་གཏུན་བྱུང་པར་འདྲུའེས་མེད།

སེམས་ཅན་མ་གཏོགས་གཟུགས་མེད་ན་འདྲུ།

ཞེས་པ་ལྟར་ཟམ་མ་ཐིང་མཆོད་གཉིས་རྣམས་ནི་རྟེན་གཉིས་ཀའི་ཉོན་

མེད་སྐུ་པ་ཤས་ཆེ་ཞིང་དོ་ཆོ་བྲིལ་ཡོད་ཤས་ཆུང་ལ་སྡིག་པ་ལའང་སྒྲིམ་  
 བརྟན་པའི་སྤྱིར་དང་། སྒྲིམ་སྟབ་པ་ལ་ལེན་སེམས་དང་ཉིང་དེ་འཛིན་  
 མེད་ཅིང་སྡིག་པ་བྱ་བའི་བསམ་པ་འང་མེད་པའི་སྤྱིར་སྡོམ་སྡོམ་མིན་  
 གཉིས་ཀ་མེད། དན་འགྲོལ་ནི་དོ་ཆོ་བྲིལ་ཡོད་དང་། དེ་དག་  
 འཛིན་སྐྱུ་མེད་པས་སྡོམ་སྡོམ་མིན་གཉིས་ཀ་མེད་དེ། མངལ་དུ་  
 དབང་པོ་མ་གྲུབ་པས་སྐྱེས་མ་ཐག་ཉིད་ནས་ཕོ་མོའི་དབང་པོ་གང་ཡང་  
 མེད་པའི་མ་ཞིང་དུ་སྐྱུར་པ་ཟེམ། གཞན་འདོད་པ་སྦྱོད་པ་མ་ཐོང་ན་  
 སྐྱེས་པའི་སྦྱོབས་པ་སྐྱེ་བ་མ་ཞིང་ཐུག་དོག་ཅན། ལྷ་བའི་དཀར་  
 བཀ་གི་སྦྱོགས་ལ་མཆོད་འཕྲོ་ཞིང་འདོད་ཆགས་འཕྲོ་བས་གཞོད་པ་མ་  
 ཞིང་ལྷ་ཕྱོད་པ། ཁ་ལ་སོགས་པར་མི་གཙང་བ་བྱུགས་ན་སྐྱེས་པའི་  
 བྱམ་པར་འགྱུར་བའམ་འཁྱུད་ན་ཕྱང་བ་བྱུགས་པ་མ་ཞིང་། ཕོ་དབང་  
 ཡོད་ཀྱང་དུག་མཆོད་རིག་སྒྲགས་སོགས་ཀྱིས་ཆད་པ་ཉམས་པ་མ་  
 ཞིང་། མཆོད་གཉིས་ཅིག་ཅར་ཡོད་པ། སྒྲིམ་སྟབ་པ་བྱམས་མ་  
 གཉོགས་པའི་མི་བྱམས་ལ་སྡོམ་མིན་སྡོམ་པ་གཉིས་ཀ་ཐོབ་པ་ཡོད།  
 འདོད་པའི་སྟུ་བྱམས་ལ་བར་སྡོམ་ཡོད། མི་བྱམས་ལ་སོ་ཐར།

བསམ་གཏུབ། ཟག་མེད་གྱི་སྤྲོམ་པ་གསུམ་ཀ་ཡོད། འདོད་གཟུགས་གྱི་  
 ལྟ་སྒྲུལ་ལ་བསམ་གཏུབ་ལས་སྐྱེས་པའི་སྤྲོམ་པ་སྐྱེ་བ་ཡོད། ཟག་མེད་  
 གྱི་སྤྲོམ་པ་ནི། འདུ་ཤེས་མེད་པའི་ལྟ་སྒྲུལ་གཏོགས་པ་ཀུན་ལ་ཡོད་དོ།  
 གཟུགས་མེད་དུ་སྐྱེས་པའི་འཕགས་པ་ལ་རང་སྒྲུབ་འབྱུང་བ་བཞི་འི་  
 ཁམས་གྱི་ལུས་མེད་པས་སྤྲོམ་པ་མཛད་ཆུང་དུ་མེད་ཀྱང་སྤྲོམ་པ་འབྱུང་  
 ཁམས་གྱི་ཟག་མེད་གྱི་སྤྲོམ་པ་ཐོབ་པ་གཏོང་སྒྲུལ་བྱུང་བས་གཟུགས་  
 མེད་དུ་སྐྱེས་པ་ལ་ཡང་ཟག་མེད་གྱི་སྤྲོམ་པ་ལྟན་པར་འདོད་དོ།  
 ཚངས་པ་ཆེན་པོ་ནི། ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་ལྟ་བུ་ཅན་ཏེ་སྤོང་བཅུད་ཐམས་  
 ཅད་བདག་གིས་བྱས་སྒྲུལ་དུ་སེམས་པས་འཕགས་པ་དག་གཞན་  
 དེར་མི་སྐྱེ་བས་ཟག་མེད་གྱི་སྤྲོམ་པ་སྐྱེ་བ་མེད་ཅེས་བྱེ་སྒྲུལ་འདོད།  
 ཐེག་ཆེན་ལས་བྱུང་སེམས་སྤྲུལ་པ་ལ་གནས་པ་རྣམས་དེར་སྤྲུལ་ནས་  
 ཐེག་གསུམ་གྱི་ཐར་ཕྱིན་སྤྲོམ་པ་ལ་བྱུང་ཞིང་སེམས་ཅན་གྱིས་དྲིས་པ་  
 སྤྲོམ་པར་བཞེད་པ་སོགས་གྱིས་སྐྱེ་བ་བཞེས་པ་ཡོད་པར་བཞེད་དོ།  
 བསམ་གཏུབ་གྱི་སྤྲོམ་པ་ནི་སྤྲོམས་འདུག་གི་ཏིང་ངེ་འཛིན་དེ་ལས་  
 ཉམས་པ་དག་གིས་གཏོང་ལ་ས་གོང་མར་འཕྲོས་པ་ལས་རང་སྤོང་



བསྐྱེད་པ་ཐོབ་ཅིང་སེམས་མ་གཞན་གྱིས་བསྐྱེད་པ་གཏོང་བ་ཅི་མོ།  
 ཟུག་མེད་གྱི་སྒྲིམ་པ་ལ་གཏོན་ཉམས་མེད་ཀྱང་། ཐེག་དཔལ་གྱི་  
 འབྲས་བུ་ཐོབ་པ་ལས། ལས་གྱི་མཐའ་ལ་ཞུགས་པ་དང་། སྒྲིམ་པ་  
 ཞུགས་པ་དང་། རྩོད་པ་ལ་ཞུགས་པ་དང་། རིང་དུ་རྒྱ་བས་དུབ་པ་  
 དང་། བད་ཡུན་རིང་པོས་ཐོབ་པ་རྣམས་གྱི་རྒྱས་བསམ་གཏོན་དངོས་  
 བཞིའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་མཐོང་ཆོས་བདེར་གནས་ལས་རེ་ཞིག་ཉམས་པ་  
 ལས་གཏོང་ཡང་དེ་ནི་རྩལ་པོ་ཆེ་དོག་འབྲེད་པ་ལྟར་སྒྲུབ་དུ་སྒྲིམ་ཆུང་  
 བར་འགྱུར་རོ།

ཞེས་བཤད་དེ།

འབྲས་གནས་ཉམས་ལས་འཆིབ་མེད།

བྱ་བ་མ་ཡིན་དེ་མི་བྱེད།

ཅེས་འབྲས་བུ་ལས་ཉམས་པ་འང་དེ་སྒྲིམ་མཆུང་བར་མི་འཆི་ཞིང་།

ཉམས་ཀྱང་འབྲས་བུ་དང་འགལ་བའི་བྱ་བ་མི་བྱེད་པར་ཡང་བཤད་དོ།

སྒྱིར་ད་གྲ་བཅོམ་ལ་དབྱེ་བ་ཡོངས་སུ་ཉམས་པའི་ཆོས་ཅན་ནི།

དབང་རྒྱལ་རྟེན་བཀའ་གྱིས་ལྷོས་རུང་མ་ལྷོས་རུང་། རང་གིས་རང་

གསོད་རུང་མ་གསོད་རུང་།    གང་མཐོང་ཆོས་བདེར་གནས་ཀྱི་འཛིག་  
 རྟེན་པའི་བསམ་གཏན་དངོས་གཞི་ཐོབ་པ་ལས་ཡོངས་སུ་ཉམས་པའི་  
 སྐལ་བཅན་འོ།།

བདག་གསོད་པའི་ཆོས་ཅན་གྱི།    དབང་རྒྱལ་རྟེན་བཀྲར་གྱིས་ལྷོས་མ་  
 ལྷོས་གང་ལྟར་ཡང་རང་གིས་རང་མི་གསོད་ན་ཉམས་ལ།    གསོད་ཅུས་  
 བ་མི་ཉམས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་མ་ཉམས་པའི་གོང་དུ་སྒྲུ་ཆོའི་འདུ་བྱེད་  
 བཏང་བའོ།།

རྗེས་སུ་སྐྱུང་བའི་ཆོས་ཅན་གྱི།    དབང་རྒྱལ་རྟེན་བཀྲར་གྱིས་དབྱེ་བ་  
 སྤྱོད་པས་ལྷོས་ན་ཉམས་ལ་མ་ལྷོས་ན་མི་ཉམས་པའི་སྐལ་བཅན།  
 དཔེས་བཞིན་གྱིས་བཟུང་སྟེ་རང་གི་སེམས་རྗེས་སུ་སྐྱུང་བའོ།།

གནས་ལས་མི་བསྐྱོད་པ་གྱི།    དབང་རྒྱལ་རྟེན་བཀྲར་གྱིས་ལྷོས་མ་  
 ལྷོས་གང་ལྟར་ཡང་ཉམས་པར་མི་འགྱུར་ལ།    ཤེས་རབ་སོགས་...  
 དབང་པོ་རྒྱལ་པོ་ཆོན་པོར་སོན་པའི་སྐལ་བཅན་ཡང་མ་ཡིན་པའོ།།

རབ་རྒྱུ་རྟོགས་པའི་འོས་སུ་གྱུར་པ་གྱི།    ལྷོས་མ་ལྷོས་གང་ལྟར་ཡང་མི་  
 ཉམས་ལ།    འབད་ཚུལ་གྱིས་དབང་པོ་རྒྱལ་པོ་ཆོན་པོར་སྐྱུར་ཅུས་པའི་

སྐལ་བཅོམ་དང་། མི་འབྲུག་ས་པའི་ཆོས་ཅན་གྱི། དབང་བཅོམ་རང་  
བཞིན་གྱིས་དབང་པོ་ལྟོན་པོར་གྱུར་པས་དབང་པོ་སྐྱེད་མི་དགོས་  
ཤིང་། མྱོས་མ་མྱོས་གང་ལྟར་རུང་ཡོངས་སུ་ཉམས་པར་འགྱུར་བའི་  
སྐལ་བཅོམ་མ་ཡིན་པའོ།

ཉམས་པ་འདི་ནི་ཟག་བཅས་འཛིན་རྟེན་པའི་དཔལ་ལམ་གྱི་འབྲས་བུ་  
ལས་གནས་སྐབས་ཉམས་ཚུལ་ཅི་མ་མོ།

དབང་པོ་རྟལ་པོ་ལྟོན་པོར་འཕྲོས་པ་དང་། འབྲས་བུ་གོང་མ་གོང་མ་  
ཐོབ་པའི་ཆོས་སྐད་ཅི་མ་རྟལ་མ་རྟལ་ས་བསྐྱེད་པ་ནི་མས་གཏོང་ལ་གྱི་  
མས་བསྐྱེད་པ་ནི་མས་ཐོབ་པ་ཅི་མ་གྱིས་དབྱེ་བ་མཛད་དོ།

ཡིད་ཀྱི་སྡོམ་པ་ནི། བསྐྱེད་འདོད་ཀྱི་སེམས་པ་རྒྱུན་ཆགས་པ་ས་པོན་  
དང་བཅས་པ་རྟེན་དེའི་དབང་གིས་ལུས་ངག་གི་སྡོམ་པ་འདྲ་ཐོབ་པར་  
བྱེད་ལ། བསམ་གཏུབ་ཟག་མེད་ཀྱི་སྡོམ་པ་ནི། སེམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་  
འབྱུང་བའོ་ནོ།

ཡིད་དང་དབང་གིས་ཀྱི་འཁོར་དུ་བྱུང་བའི་རྟལ་པ་དང་གཉིས་བཞིན་ལ་  
ཡིད་དང་དབང་པོའི་སྡོམ་པ་ཞེས་པའི་ཐ་སྐད་མཛད་དོ།

བརྒྱད་པ། ཡང་ལས་ནྟམས་ཀླུ་ནས་སྤྲོད་བར་བྱེད་པའི་ཀླུ་སྤྲོད་ལ།  
 དང་པོར་སྤྲོད་པ་ནི་ཡིད་ཀྱི་བསམ་པ་རྒྱུའི་ཀླུ་སྤྲོད་། དེ་ནས་ལས་དེ་  
 དག་ལ་དངོས་སུ་འདྲེག་པ་ནི་ནྟམ་ཤེས་ཚོགས་དྲུག་གིས་ཀྱང་སྟོགས་  
 བྱས་ནས་རྗེས་སུ་མཐར་ཕྱིན་བར་འདྲེག་པ་དེ་དུས་ཀྱི་ཀླུ་སྤྲོད་གཉིས་  
 ཡོད་དོ།

དགྲ་པ། ལས་དེ་དག་ནྟམ་མྱོད་ཚུལ་ལས། མཐོང་ཚོས་མྱོད་འགྱུར་  
 གྱི་ལས་ནི། ཚེ་དེ་ལ་བྱས་པའི་ལས་སྟོབས་ལྡན་ཆོ་དེ་ཉིད་དུ་སྒྲིབ་པ་  
 ནྟམས་ཏེ་སེམས་ཅན་ཚད་མེད་པ་ལ་མཚོག་ཏུ་ཐུག་པའི་ལྟུག་པའི་  
 བསམ་པ་ཅན་བྱམས་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལས་ལངས་མ་ཐོག་པ་དང་།  
 སེམས་ཅན་ཚད་མེད་པའི་སེམས་སྤྲོད་བར་གནས་པ་ཉོན་མོངས་མེད་  
 པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་དང་། མྱོད་འདས་ལྟར་མཚོག་ཏུ་ཁྱིའི་འཕགས་  
 པའི་གནས་པ་འགོག་སྟོམས་དང་། རྒྱུན་ཁྱུགས་སྟོགས་འབྲས་བུ་  
 བཞི་པོ་ཐོབ་པ་ལས་ལངས་མ་ཐོག་པ་ལ་ཕན་གཤོད་བྱས་པ། སངས་  
 རྒྱལ་དང་དགེ་འདུན་ལ་བྱ་བ་བྱས་པ་སྟོགས་ཁྱིའི་དང་བསམ་པ་དང་  
 ཉོན་སྟོགས་དྲུག་པོ་དང་ལས་སྟོབས་ལྡན་བྱས་པ་འགའ་ཞིག་སྟོའི་པ་

དབྱེ་ལ་པོ་སྒྲོ་བ་ལ་མཆོད་པ་སྤུལ་བས་ཞིང་གསེར་དུ་སྒྲིམ་པ་  
 དང་། དགོ་སྒྲོང་གཅིག་གིས་དགོ་འདུན་ལ་བྱུང་མེད་ཅིས་བརྗོད་པས་  
 དེ་མ་ཐག་ཏུ་བྱུང་མེད་དུ་སྒྱུར་པ་ལ་སོགས་པ་སྟེ།

མཛོད་ལས།

གང་དག་འགོག་བྱམས་ཉོན་མོངས་མེད།

མཐོང་དང་དག་བཅོམ་འབྲས་ལངས་པ།

དེ་ལ་ཐག་གཞོད་བྱས་པ་ཡི།

འབྲས་བུ་འབྲས་ལ་སྒྲོང་བར་འགྱུར།

ཞིས་དང་།

ཀྱུ་བརྟས་ལས།

སངས་རྒྱས་ལ་སོགས་པ་དགོ་སྒྲོང་གི་དགོ་འདུན་ཡང་དེ་བཞིན་ནོ། །

ཞིས་པ་ལྟ་བུའོ།

སྒྲིམ་ནས་སྒྲོང་འགྱུར་གྱི་ལས་ནི། མཆོམས་མེད་པའི་ལས་ལྟ་བུ་སྒྲིབ་

གཞན་གྱི་བར་མཆོད་པར་སྒྲིབ་སྒྱིམ་དེའི་རྟེན་ཁོ་ན་ལ་འབྲས་བུ་སྒྲིབ་

དེས་པ་ཡིན་ལ་མཆོམས་མེད་མང་པོ་བྱས་པ་དེ་ཅོམ་ལུས་ཆེ་ཞིང་

གཞོན་སྟགས་སྟག་བསྐལ་ཆད་པ་མང་པོ་ཅིག་ཅར་ཁྱེད་བས་སྟག་  
 བསྐལ་དེ་ཅམ་ཆེར་འགྱུར་བར་གསུངས། མཐོང་ཆོས་ཁྱེད་འགྱུར་  
 དང་སྐྱེས་ནས་ཁྱེད་འགྱུར་འདི་ནི་མགོ་ཕྱོམ་པའི་དུས་དེ་ཅམ་ལ་ཐམས་  
 ཅད་རྫོགས་པར་ཁྱེད་བར་འགྱུར་བའི་དབང་དུ་བྱས་པ་མིན་ལོ་.....

གསུངས་ཀྱུན་བརྟམ་འབྲེལ་ལས་སོ།།

ལན་གྲངས་གཞན་ལ་ཁྱེད་འགྱུར་ཆོ་བྱི་མ་དེ་ལས་གཉིས་པ་ཕན་ཆད་  
 དུ་ཁྱེད་བའི་ལས་རྣམས་སོ།།

ཁྱེད་བར་མ་དེས་བའི་ལས་བསགས་ཀྱང་སྟོབས་བཞིས་བཤགས་པ་སྟོ  
 བུ་སྟོ་སྟོའི་གཉིན་པོ་སྟགས་ཀྱིས་བཅོམ་ནས་རྣམ་སྒྲིབ་འབྱིན་པར་མ་  
 དེས་པ་སྟེ་ལུ་བཞིར་གསུངས་སོ།།

བཅུ་པ། ཡང་བྱས་ལ་བསགས་བའི་ལས་ནི། དགོ་མི་དགོ་མི་ཀྱུན་  
 སྟོང་དྲག་པོས་བསམ་བཞིན་དུ་བྱེད་པ། མཐར་ཐུག་སྟགས་དངོས་  
 གཞིའི་ལས་དེ་རྫོགས་པར་བྱས་པ། བྱས་པའི་རྫོགས་སྟེ་འགྲོད་པ་མེད་  
 ཅིང་དེ་ལ་ཡི་རངས་པ་སྟགས་འཁོར་དང་བཅས་པ་སྟེ། དགོ་བ་ལ་  
 མཆོན་ན། བསོད་ནམས་སྒྲེལ་བའི་རྒྱ་ཡི་རང་། ཟུང་མི་བའི་རྒྱ་

བསྐྱེད་པ། བོད་ནས་བོད་དུ་འཕེལ་བའི་རྒྱ་མོན་པ་གསུམ་ལྟ་བུ་ལས་དེ་  
འཛེམས་བྱེད་ཀྱི་གཉེན་པོ་མེད་པ། ལས་དེའི་འབྲས་བུ་སྒྲིབ་དེས་ཀྱི་  
རྒྱས་པ་ཡོད་པ་དུག་ཚད་བལ་བཟོད་དོ།

བྱས་ལ་མ་བསགས་པའི་ལས་ནི། བོད་གི་དུག་མ་ཚད་བས་ལས་  
བྱས་ཀྱང་འབྲས་བུ་རི་ལྟ་བུ་བཞིན་དུ་སྒྲིབ་པར་མ་དེས་པའོ།

ཡང་བསད་སེམས་ལུན་རིང་བྱས་ཀྱང་མ་བསད་པ་ལྟ་བུ་དང་།

གཞན་གྱི་བྱས་པ་ལ་ཡི་རང་བལྟ་བུ་མ་བྱས་པ་བསགས་པ་དང་། དེ་  
དག་ལས་གཞན་པ་མ་བསགས་ལ་མ་བྱས་པ་སྟེ་ལུ་བཞིར་ཡང་.....  
གསུངས་སོ།

བརྩ་གཅིག་པ། ཡང་གཉིས་ཏེ། འཕེན་བྱེད་ཀྱི་ལས་ནི། ལྷ་མོ་  
སོགས་གནས་རིས་གང་དུ་སྒྲིབ་པར་བྱེད་པའི་ལས་སོ།

རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་ལས་ནི། ལྷ་མོ་སོགས་སྒྲིབ་པ་དེ་ཡི་རྟེན་ལ་བདེ་བ་དང་  
སྒྲིབ་བསྐྱེད་ཀྱི་ལྷུང་བཅིཙ་མ་ཡོད་པ་སྒྲིབ་ཅིང་རྒྱལ་བུ་བྱེད་པའི་  
ལས་སོ།

དེ་ཡང་དག་བས་འཕངས་ཀྱང་མི་དག་བས་རྒྱལ་བུ་པ་མི་དབུལ་པོ་ལྟ་

ལུ། མི་དག་བས་འཕངས་ལ་དག་བས་རྫོགས་པ་ཀླུ་འབྱོར་ལྟ་བུ་  
 ལུ། གཉིས་ཀ་མི་དག་བས་བྱས་པ་དཔྱལ་བ་ལྟ་བུ། གཉིས་ཀ་  
 དག་བ་འཁོར་ལོས་བསྐྱར་བ་ལྟ་བུའོ།  
 འདི་དག་ལ་འཕེན་བྱེད་གཅིག་གིས་སྐྱེ་བ་དུ་མ་འཕེན་པ་ཡང་ཡོད་དེ་  
 མཆོད་རྟེན་ལ་གྲུས་པས་བྱས་གཅིག་སྟེ་ལ་བས་ལུས་ཀྱིས་འོ་བ་པའི་ས་  
 རྩལ་སྤྲ་བའི་གྱི་གངས་དང་མཉམ་པའི་འཁོར་ལོས་བསྐྱར་བ་ཐོབ་པ་ལྟ་  
 ལུ། དུ་མས་གཅིག་འཕེན་པ་ཡང་ཡོད་དེ་མཆོད་སྐྱེན་བསྐྱབས་བས་  
 བསྐྱབས་དུ་སྐྱེས་པ་ལྟ་བུ། ལས་གཅིག་གིས་སྐྱེ་བ་གཅིག་འཕེན་  
 པའང་ཡོད་དེ་སྙིང་རྫོང་མེམས་གསལ་བ་གཅིག་གིས་ཆངས་པར་  
 སྐྱེས་པ་ལྟ་བུ། ལས་དུ་མས་ཕན་ཚུན་ལྟོས་ནས་ཆོ་རབས་དུ་མའི་ས་  
 བོན་གསོག་པས་ལུས་སྐྱེ་བ་དུ་མར་འཕེན་པའང་ཡོད་དེ། ཚུལ་  
 བྱིས་དུ་མ་སྤངས་པས་ལྟ་མི་དུ་མ་ཐོབ་པ་ལྟ་བུར་ཡང་གསུངས། དེ་  
 བཞིན་དུ་རྫོགས་བྱེད་ལ་ཡང་ལུ་བཞི་ཡོད་པ་ཤེས་པར་བྱ་གིང་འཕེན་  
 རྫོགས་གཉིས་ཀ་གཅིག་གིས་བྱེད་པའི་ལས་ཀྱང་ཡོད། འཕེན་  
 རྫོགས་གང་རུང་ཟེེ་བྱེད་པའི་ལས་ཀྱང་ཡོད་པར་ཤེས་པར་བྱའོ།



རྒྱུད་གཅིག་ལ་ལས་ཀྱིས་བོན་དུ་མ་ཡོད་པ་དེ་ལ་དགེ་མི་དགེ་ལོ་ལས་  
གང་ཤིན་ཏུ་ཕྱི་ཁོང་སྟོབས་ཆེ་བར་སྒྱུར་པ་དེ་ཐོག་མར་སྒྲིབ་འོ།

ཕྱི་ཡང་མཉམ་ན་འཆི་བའི་དུས་ན་གསེས་བཟུང་ནས་གང་མཛོན་དུ་  
སྒྱུར་བའོ།

ཡང་དེ་དག་མཉམ་ན་གང་ཡུན་རིང་དུ་གོ་མས་པ་ཤས་ཆེ་བར་སྒྱུར་  
བའོ།

དེ་ནས་མཉམ་ན་གང་ཐོག་མར་སྒྱུད་པ་དེའི་འབྲས་བུ་ཐོག་མ་ཉིད་དུ་  
སྒྲིབ་པར་འགྱུར་འོ།

བརྩ་གཉིས་པ། ཡང་གསུམ་སྟེ། ལས་དང་འབྲས་བུ་གཉིས་ཀ་  
དཀར་བ་གཟུགས་ཁམས་སོགས་གོང་མ་ལྷོང་བྱེད་ཀྱི་ལས་དགེ་བ་  
ཟག་བཅས། གཉིས་ཀ་གནས་པ་འདྲོད་པར་སྒྲུག་བསྐྱེད་ལྷོང་བྱེད་  
མི་དགེ་བ། འདྲེས་མ་ཐི་བསམ་པ་གནས་ལ་སྒྱུར་བ་དཀར་བའམ།  
བསམ་དཀར་སྒྱུར་ནས་གོ།

ཀུན་བརྩམས་ལས་གསུངས་པ། འདྲོད་པར་བདེ་སྒྲུག་སྒྲེལ་མར་ལྷོང་  
བྱེད་ཀྱི་ལས་ཏེ་ལས་ཀྱི་ངོ་བོ་དཀར་ནས་འདྲེས་པ་མིན་ཀྱང་། ལས་སྒྲུ

ཆོག་ས་པ་ལས་འབྲས་བུ་བདེ་སྤྱད་སྒྲོ་ཆོག་ས་སྤྱའབྱེད་པས་བྱེད་ལས་  
 ལས་དེ་ལྟར་བཞག་གོ། །ཟག་བཅས་དཀར་ནག་གི་ལས་དེ་དག་ཟད་  
 པར་བྱེད་པ་ཟག་མེད་གྱི་ལས་ནི་ཀུན་བཏུས་ལས་མི་གནག་མི་.....  
 དཀར་ལ་ལས་ཟད་པར་འགྱུར་བཞིས་གསུངས་པས་མི་དཀར་མི་  
 གནག་པའོ།།

བརྩ་གསུམ་པ། དགོ་སྤྱི་ག་གང་ཡང་དམན་མཆོག་སོགས་ཞིང་དང་།  
 ཀུན་སྒྲིང་རང་གི་བསམ་པ་དང་། ལས་དེ་ཡང་ནོན་ཏན་གྱིས་སྤྱོད་དུ་  
 བྱེད་པ་སོགས་ལས་སྤྱོད་སུ་ཆེ་ཆུང་གཉིས་སྤྱའབྱུང་རོ།།

གཉིས་པ་ལ། དགོ་བ། མི་དགོ་བ། ལུང་མ་བསྟན་གསུམ་གྱི་  
 དང་པོ།

དེ་ལ་དགོ་བ་དང་མི་དགོ་བའི་བྱེད་པར་ཅི་ཞིག་གིས་འབྱེད་ན།  
 དུང་གི་དཀར་པོ་ལྟར་འཛོག་བྱེད་གཞན་ལ་མི་སྟོས་པར་སྐྱིས་སྤྱོད་ཆད་  
 དགོ་བ་ཁོ་ནར་བྱུང་བས། རོ་བོ་ཉིད་གྱིས་དགོ་བ་ནི། དད་སོགས་  
 དགོ་བའི་སེམས་བྱུང་བརྩ་གཅིག་གོ།



ནུམ་སྒྲིབ་པ་འདི་དངོས་པོས་མཐོ་རིས་ཀྱི་ནང་ནས་སྤྱད་ཅིང་རིགས་་་་་་  
 མཐོ་བར་སྒྲིབ་དང་བྱུང་གྲོལ་སྒྲིབ་པ། གཉེན་པོ་འདི་དག་གི་ཉེན་  
 མོངས་པ་དང་ཤེས་བྱའི་སྒྲིབ་པ་དེ་དག་ལ་ཉེས་དམིགས་སྤྱུ་ལྟ་བུས་  
 རྒྱལ་པར་སྤྱད་འབྱེད་པ་དང་། སྤང་བྱེད་གྱིས་གོང་སའི་ལམ་སྒྲེལ་ས་  
 པས་ཐུག་བསྐྱེད་བ་དང་། སྤྱོད་བ་དང་དེ་མ་ཐུག་པའི་ལམ་སྤང་བ་  
 དང་། འབྲལ་བར་བྱེད་པ་གཞི་གཉེན་པོ་དང་རྒྱལ་པར་གཞོན་པ་  
 གཉེན་པོ་དང་ཞེས་རྒྱལ་པར་གྲོལ་བའི་ལམ་བཞི་ལ་བརྩོན་པའོ།  
 གཞན་ཡང་བརྒྱད་དུ་གསུང་སྟེ། ཟག་བཅས་ཀྱི་འདུ་བྱེད་རྒྱལ་ས་ལ་  
 བྱུང་དང་འབྲས་ལ་སོགས་པའི་རྒྱལ་པ་ཉེས་དམིགས་སྤྱུ་ལྟ་བུ་ཉེས་་་་  
 ལེན་གྱི་སྤང་བོ་རྒྱལ་པར་སྤྱད་འབྱེད་པའི་གཉེན་པོ་དང་། སྤྱོད་བ་  
 དང་བར་ཆད་མེད་པའི་ལམ་གྱིས་ཉེན་མོངས་པ་སྤྱོད་པའི་གཉེན་པོ་  
 དང་། རྒྱལ་པར་གྲོལ་བའི་ལམ་གྱིས་སྤངས་པའི་ཐོབ་པ་ཀྱུན་ཏུ་  
 འཛིན་པ་གཞི་འདི་གཉེན་པོ་དང་། བྱུང་བར་ལམ་གྱིས་སྤངས་པ་ཐུག་  
 བསྐྱེད་པའི་གཉེན་པོ་དང་། འཛིན་ཉེན་པའི་ལམ་གྱིས་ཉེན་མོངས་  
 པའི་ས་བོན་རྒྱལ་པར་གཞོན་པའི་གཉེན་པོ་དང་། འཛིན་ཉེན་ལས་



ལྷ་དང་། ལྷ་མཁའ་ལྷ་དེ་གཉིས་དང་ལྷ་ཅིག་པའི་མ་རིག་པ་དང་།  
གཟུགས་གཟུགས་མེད་ཅུང་པའི་ཉེ་མོངས་པ་ནི་ཐར་པ་ལ་.....  
བསྐྱེད་པ་དག་མི་དགོས་ལུང་མ་བརྟུན་ཡིན་ཞིང་། དེ་གསུམ་ལས་  
གཞན་པའི་འདོད་པ་ཅུང་པའི་ཕྱ་བའི་ཉེ་མོངས་པ་དང་ཉེ་ཉེ་  
རྒྱལ་ས་ཀྱིས་ནི་ལུས་ངག་གི་ཉེ་སྤྱོད་ཀྱང་རྒྱས་སྤྱོད་བུས་པའི་སྤྱིར་  
ཐམས་ཅད་དེ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་སོལ་བ་དང་ནག་པོ་བཞིན་སྐྱེས་ཅམ་གྱིས་མི་  
དགོ་བའོ།།

ཉེན་མོངས་དང་ཉེན་དེ་དག་དང་མཚུངས་པར་ལྟན་པའི་སེམས་དང་  
སེམས་བྱུང་ས་མང་སོགས་ཐམས་ཅད་འབྲེལ་བས་མི་དགོ་བ། དེ་  
རྣམས་ཀྱི་བག་ཆགས་ས་བོན་ཀྱན་གཞི་ལ་ཡོད་པ་རྗེས་འབྲེལ་གྱི་མི་  
དགོ་བ། དེ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱན་རྣམས་བསྐྱེད་བའི་ལུས་དག་གི་ལས་སྒོག་  
གཅོད་སོགས་ཐམས་ཅད་སྦྱོང་བའི་མི་དགོ་བ། ཡིད་ཀྱི་ལས་མ་  
སྦྱོང་བ་ནི་འབྲེལ་བ་ཁོ་རྣམས་སེམས་པ་དགོ་མི་དགོར་གྱུ་བ་པའི་སྤྱིར་རོ།  
གསུངས། དོན་དམ་པའི་མི་དགོ་བ་གྲུབ་པ་དང་བདེ་བ་མ་ཡིན་པའི་  
སྤྱིར་འཁོར་བའོ།

དེ་ཡང་སྒྲིབ་གྱི་མི་དག་གི་གོ་མཁས་པ་ས་ཆོ་འདྲིར་མི་དག་བར་འཇུག་པ་  
 ཐོབ་པ་སྒྲིབ་ཐོབ་གྱི་མི་དག་པ། ཆོ་འདྲིར་དག་གི་ལས་བསྒྲུག་པའི་  
 སྒྲིབ་སྒྲིབ་ས་བརྟེན་པ་དང་། བསྟེན་བཅས་དན་པ་ཉན་པ། ཚུལ་  
 མིན་ཡིད་བྱེད་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲིབ་གཙོ་དང་སྒྲིབ་ས་ལས་ལ་བརྟེན་པ་སྒྲིབ་  
 བའི་མི་དག་པ། ལུག་དང་མ་ཉེ་གསོད་པ་སྒྲིབ་ས་འཆོ་བ་འཇུག་པ། ཉན་  
 མོ་དས་པ་ཅན་གྱི་ལྟ་དན་གྱི་སྒྲིབ་ས་དབང་སྒྲིབ་སྒྲིབ་གྱི་ལྟ་རྟོག་བྱེད་  
 ཅིང་སྒྲིབ་ས་གསོད་པའི་ཤ་བྲག་སྒྲིབ་ས་མཆོད་སྒྲིབ་དན་པ་བྱེད་པ་  
 མཇུག་དུ་བྱས་པའི་མི་དག་པ། དུལ་སེམས་ཅན་ལ་ལུས་དག་.....  
 ཡིད་གྱིས་གཞོད་པར་བྱེད་པ་གཞོད་པར་བྱེད་པའི་མི་དག་པ། སྒྲིབ་  
 གསུམ་གྱི་ཉེས་སྒྲིབ་མི་དག་གི་རྣམས་ཀྱི་འབྲས་བུས་མི་འདོད་པ་སྒྲིབ་  
 བསྒྲུབ་ལ་འབྱེད་པ་ཡོད་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པའི་མི་དག་པ། དག་བའི་གཉེན་  
 པོ་འཇུག་པ། མ་དང་པ་དང་ལེ་ལོ་སྒྲིབ་ས་མི་མཐུན་པ་སྒྲིབ་པ་བྱེད་པ་  
 རྣམས་མི་མཐུན་སྒྲིབ་སྒྲིབ་གྱི་མི་དག་པ། དག་བའི་ལམ་གྱི་བར་ཆད་  
 བྱེད་པའི་ཆོས་འདུ་འཛིན་དང་བྲེ་མོའི་གཏམ་དང་རྟོག་པ་ལྟར་ལ་ཆགས་  
 པ་ལ་སྒྲིབ་ས་པ་རྣམས་བར་ཆད་བྱེད་པའི་མི་དག་པའོ།

ཁ་མཐོང་གོང་མ་བསམ་གཟུགས་གཉིས་ཀྱི་ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་  
 པ་ཐམས་ཅད་ནི་དོ་བོ་བསྐྱེད་སྒྲུབ་ལ་ལུང་མ་བསྟན་ཡིན་ཏེ་དེ་དག་གི་  
 རྒྱུད་ཀྱི་གནས་ཀྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱིས་བྱུང་བས་ཆགས་སོགས་ཉོན་  
 མོངས་པ་དེ་དག་གིས་ནམ་སྐྱེན་གྱི་འབྲས་བུ་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་འབྱེན་  
 མི་ལུས་པའི་ཕྱིར་ན་མི་དག་བ་མིན་འོ།།

འོན་ཀྱང་ཟག་མེད་ལ་སྐྱེད་པའི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཡིན་པས་སྐྱེད་པ་ཡིན་  
 ཏེ་ཉོན་མོངས་པ་ཡིན་ཕྱིན་ཟག་མེད་ལ་མི་སྐྱེད་པ་མི་སྤྲོད་དོ།།

དེ་ལྟར་གོང་དུ་བསྟན་པའི་དག་མི་དག་འོད་ཟེར་ཐམས་ཅད་མདོར་བསྟུས་  
 ཏེ་བསྟན་ན།

མགོན་པོ་ཀླུ་སྐྱེད་ཀྱིས།

འདོད་ཆགས་ཁེ་སྤྱང་གཏི་ལུག་གསུམ།།

དེས་བསྐྱེད་ལས་ནི་མི་དག་འོ།།

མ་ཆགས་མི་སྤྱང་གཏི་ལུག་མེད།།

དེས་བསྐྱེད་ལས་ནི་དག་བའོ།།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དེས་པར་བྱ་གིང་།





རྗེས་འབྲེལ་ནི།    དེས་བརྗོད་པའི་བག་ཆགས་སེམས་ལ་བསྐྱོས་པ་  
ནུམས་སོ།།

བྱམས་སྤྲད་གང་ཡང་མིན་པའི་སེམས་དེས་བསྐྱུང་བའི་ལུས་ངག་གི་  
ལས་འགྲོ་བ་དང་སྤྱོད་སྤྲོས་སྤྲོས་པའི་ལུང་མ་བསྟན་འོ།།

དོན་དམ་པའི་ལུང་མ་བསྟན་ནི།    བླ་མ་ཁལ་དང་སྤྱོད་སྤྲོས་བསྟན་  
མིན་གྱི་འགོག་པའོ།།

དེ་ལས་སྤྱོད་སྤྲོས་པའི་ལུང་མ་བསྟན་ནི།    མི་དག་བ་དང་དག་བ་  
ཟག་བཅས་ཀྱི་ནུམ་སྤྲོས་ནུམས་སོ།།

སྤྱོད་སྤྲོས་ལུང་མ་བསྟན་པ་ནི།    ཉོན་མོངས་ཅན་དང་དག་བའི་སེམས་  
གང་ཡང་མིན་པས་བསྐྱུད་པའི་སྤྱོད་ལས་འགྲོ་འཆག་ཉལ་འདུག་དང་  
བཟེད་པ་ནས་སོ།།

མདུན་དུ་བྱས་པས་ལུང་མ་བསྟན་ནི།    འཆོ་བའམ་ལྟ་ངན་མ་ཡིན་  
པས་འཛིན་ཉེན་པའི་ལྟ་ཉེན་གང་རུང་བྱེད་པ་དང་།    དེར་སྤྱོད་  
ནུམས་ལ་བསོད་ནུམས་དང་བསོད་ནུམས་མིན་པ་མི་སྤྱོད་པར་རང་ག་  
བའི་ལས་བྱེད་པའོ།།

པམ་འདོགས་པམ་ལུང་མ་བསྟན་ནི། བམ་དང་ཁྱེལ་དང་ཆུང་མ་དང་  
སྒྲ་མི་སྒྲ་མ་ལ་སྒྲ་བའམ་དྲངས་པ་མེད་པར་ཟས་སྒྲིམ་སྒྲ་མ་སྒྲིབ་པ་  
བྱིན་པའོ།

ཉིབར་སྒྲིབ་པམ་ལུང་མ་བསྟན་ནི། སྒྲ་སྒྲ་བརྟག་པ་དང་ཉིན་མོངས་  
ཅན་གང་ཡང་མིན་པའི་སེམས་ཀྱིས་ཟས་གོས་སྒྲ་མ་ལོངས་སྒྲིབ་  
ནུམས་སྒྲིབ་པའོ།

ཡོངས་སྒྲ་འཛིན་པམ་ལུང་མ་བསྟན་ནི། དཔེར་ན་ཆོལ་དེར་བཟོ་གནས་  
གོམས་པམ་བག་ཆགས་ཀྱིས་སྒྲིབ་མའི་ཆོས་བྱིམ་པར་བཟོ་གནས་དེ་  
ལ་གོམས་པ་ལྷུང་དུ་རྫོགས་པ་ལྟ་བུའོ།

གཉིན་པོས་ལུང་མ་བསྟན་ནི། དཔེར་ན་ནད་སྒྲ་མ་སྒྲ་མ་ལ་བརྟག་  
པའི་སྒྲིབ་བསྒྲིབ་པ་ལྟ་བུའོ།

ཉིབར་ནི་བམ་ལུང་མ་བསྟན་ནི། གཟུགས་དང་གཟུགས་མེད་ན་སྒྲིབ་  
པའི་ཉིན་མོངས་པ་ནུམས་ཉི་མུད་ནི་གནས་ཀྱི་ལྷན་དང་ལྷན་པའི་སྒྲིབ་  
བྱ་བ་དེ་དང་དེ་ལ་མི་སྒྲིབ་པམ་འབྲས་བུ་མི་འབྱིན་པའོ།

སྒྲིབ་སྒྲིབ་པམ་ལུང་མ་བསྟན་ནི། བཅུ་པའི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པའི་སེམས་དང་

ལྟོན་ཅིག་སྒྲིམ་པའོ།།

པལ་སྤྱིར་སྒྲུལ་ན་དགོ།།      སངས་རྒྱལ་བྱུང་སེམས་སྒྲུལ་པ་བསྟན་པ་

ནི་པལ་གདགས་པའི་སྤྱིར་འོ།།

དེ་དག་དེ་བཞིན་གྲུབ་པ་མེད་དོ་བསྒྲིགས་ནས་ཆོས་ལ་འཇུག་སྤྱིར་

ཆོས་རྒྱལ་སེམས་སྒྲུལ་འད་སྟོན་ཏེ།།

སྒྲུལ་བསྟན་ན་འདོད་པའི་ཁམས་སྒྲུལ་འད་པ་བསྟན་བཞིན་ཏེ།      སྟོན་གྱི་རྣམ་

སྟོན་ལས་སྒྲིམ་པ་ལུས་སེམས་དང་།      འགྲོ་འཆག་སེམས་སྤྱོད་ལས་

པ་དང་།      ལྟའི་རིམ་སེམས་བཟོ་གནས་དང་།      སྒྲུལ་བསྟན་པའི་

སེམས་དང་བཞིན་བསྟན་པ་འདི་བཞི་ཐར་པ་ལ་མི་བསྒྲིབས་ཤིང་དགོ་

སྤྱིག་གང་དུ་ཡང་ལུང་མ་བསྟན་པས་མ་བསྒྲིབས་ལུང་མ་བསྟན་ཞེས་

བརྗོད་པ་དེ་དག་གོ།།

གཟུགས་ཁམས་ན་བཟོ་གནས་མ་གཏོགས་པ་ལྟག་མ་གཞན་གསུམ་

ཡོད་དོ།།

ལུང་མ་བསྟན་ཞེས་པ་ལ།      གཞི་མ་གྲུབ་པར་བྱུང་པར་གྱི་ཆོས་

དཔྱོད་པ་ལ་སེམས་པའི་སྒྲོ་ནས་དོན་དང་མི་ལྟན་ཞིང་ཚུལ་བཞིན་མ་

ཡིན་པའི་དྲི་བ་ལ་ལན་གདམ་ཏུ་མི་རུང་བ་དྲི་བ་མཐའ་གདམ་ཏུ་རུང་  
མ་བསྟན་པ་དང་། ལུས་སེམས་ཀྱི་ཆོར་བ་བདེ་སྟོན་གདམ་ཏུ་འད་ལུང་  
མ་བསྟན་པ་དང་། སྤང་དོར་སོགས་བྱུ་བ་འཇུག་ལྷོག་གདམ་ཏུ་འད་ལུང་  
མ་བསྟན་པ་སོགས་སྟུ་ཡོད་པ་ལས། སྐབས་འདྲིར་ཁྱིད་གོ་སྟོན་གདམ་  
ཏུ་འད་ལུང་མ་བསྟན་པ་དེ་ཉིད་དུ་གོ་བར་བྱའོ།

གསུམ་པ་ལས་དགོ་སྟོན་གི་བྱེ་བྲག་འགའ་ཞིག་བཤད་པ་ལ། རྒྱུར་  
བསྟན་པ་དང་། བྱེ་བྲག་ཏུ་བཤད་པ་གཉིས།

དང་པོ་ལ། བསོད་ནམས་བྱུ་བའི་དངོས་པོ་གསུམ་སོགས་སྟོན་པས་  
མཆོན་ནས་བསྟན་པ་དང་། ལས་སྟོན་ཚུལ་འཛོམས་དོན་བཅས་  
བཤད་པ་གཉིས།

དང་པོ། ཡང་དགོ་མི་དགོའི་ལས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་གི་ནམས་གྲངས་ལ། རྒྱུན་  
བ་བྱིན་པ་ལས་བྱུང་བའི་བསོད་ནམས་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ཚུལ་  
ཁྲིམས་བསྟུང་བ་ལས། སེམས་ཀྱིས་སྟོན་པ་ལས་བྱུང་བའི་བསོད་  
ནམས་བྱུ་བའི་དངོས་པོ་གསུམ་དང་། ཡང་ལྷ་མི་སོགས་མཐོ་རིས་ཀྱི་

བདེ་བའི་ཆེད་དུ་དགོ་བ་བྱེད་པ་བསོད་ནམས་ཆ་མཐུན།      ལྷ་དན་ལས་  
 འདས་པའི་ཆེད་དུ་དགོ་བ་བྱེད་པ་ཐར་པ་ཆ་མཐུན།      སྦྱོར་ལམ་པའི་  
 རྒྱུད་གྱི་དགོ་བ་ནི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་དེས་པར་འབྱེད་པ་མཐོང་ལམ་གྱི་རྒྱ་  
 ཡིན་པས་དེས་འབྱེད་ཆ་མཐུན་ཏེ་གསུམ་དུ་ཡོད་ལ།      ཐར་པ་ཆ་མཐུན་  
 ལ་ཡང་ཐོག་པ་ཆེ་རྒྱུད་གི་ལྷ་དན་ལ་དམིགས་ཏེ་སྦྱོབ་པའི་ཆ་ནས་  
 གཉིས་སུ་ཡོད་དོ།

ཡང་བསྐྱེལ་མཐུན་གཤམ་སྦྱོར་ལས་སྦྱོར་པའི་སྒོ་གསུམ་གྱི་ལས་ལ་ཡོན་པོ་  
 དང་།      ཞེ་སྒྲུང་ལས་སྦྱོར་པའི་དེ་གསུམ་ལ་སྦྱོབ་ཅན་དང་།      འདོད་  
 ཆགས་ལས་སྦྱོར་པའི་དེ་གསུམ་ལ་སྦྱོགས་མའི་ལས་ཤེས་སོགས་རྣམས་  
 གངས་མང་པོ་ཡོད་པ་མདོ་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ།

གཉིས་པ་སྦྱོབ་པར་དེས་པའི་ལས་ནི།      རྟོན་འབྲེལ་གྱི་དབང་གི་རྒྱུད་མི་  
 ཟ་བའི་སྦྱིར་གང་ཟག་བཟོད་པ་ཐོབ་དེས་པ་ལ་བཟོད་པ་ཐོབ་ནས་དན་  
 མོད་དུ་སྦྱོ་བའི་སྐབས་མེད་པས་དེར་སྦྱོ་འགྱུར་གྱི་ལས་རྣམས་དེའི་  
 སྦྱོར་དུ་སྦྱོབ་པ་ཡུལ་གཞན་དུ་བཟོད་པ་ལ་བུ་ལོན་འདོད་པ་བཞིན་  
 དང་།      སྦྱིར་མི་འོད་ཐོབ་པ་ལ་འདོད་པའི་ཁམས་སུ་སྦྱོ་འགྱུར་གྱི་ལས་



གཞོན་སེམས་ནི།    ཉེན་མོངས་པ་ཞི་སྒྲུབ་གི་ཕྱི་བ་ཅན་པ་རོལ་པོལ་  
གསོད་པ་ལ་སོགས་པས་སྒྲུག་བསྒྲུལ་བྱ་བར་འདོད་པ་ལོ།

ལོག་ལྟ་ནི།    གཏི་ལྷག་ལས་སྒྲེས་ཤིང་དེ་དག་དང་མཚུངས་ལྡན་ལས་  
རྒྱུའབྲས་དང་འཛིག་རྟེན་བླ་བའི་པ་ཅོམ་པ་མེད་པར་ལྟ་བལོ།

དེ་གསུམ་ཡིད་ཀྱི་ལས་ཏེ་ལུས་དག་གི་ལས་གཞན་བརྟུན་པོལ་.....  
འཇུག་པའི་ལམ་ཡང་ཡིན་ནོ།

མ་ཞོར་བར་སེམས་ཅན་པ་རོལ་གྱི་སྒྲོག་བསམ་བཞིན་དུ་གཅོད་པ་སྟེ་  
རང་མ་གྱི་བའི་སྒྲོལ་དུ་བསང་བུའི་སྒྲོག་གི་དབང་པོ་འགགས་པ་ལོ།

གཞན་གྱི་ཞོར་ལ་གཞན་གྱི་ཞོར་དུ་འདུ་ཤེས་པས་མ་བྱིན་པར་མཐུ་དང་  
འཇབ་བུས་ལེན་པ་སྟེ།    མཚོན་རྟེན་ལས་དབྱེ་བླ་བ་སངས་རྒྱས་ལས།

བདག་པོ་མེད་པའི་གཏིར་ནི་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལས།    ཤི་བའི་ཞོར་ནི་  
མཚམས་ཀྱི་ནང་དུ་གཏོགས་པ་ནམས་སམ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲོབ་མ་  
ནམས་ལས་བྱུང་བར་འགྱུར་ལོ།

མ་དང་གཞན་གྱི་བྱུང་མེད་སོགས་འིགས་ཚེས་ཀྱིས་སྒྲུབ་པ་བསྐྱོད་བྱ་  
མིན་པ་དང་།    ཡན་ལག་མིན་པ་ཁ་སོགས་དང་།    གནས་མ་ཡིན་པ་



མཆོད་རྟེན་གྱི་དུང་སོགས་དང་། དུས་མ་ཡིན་པ་སྐྱུ་མ་མཁའ་།  
 བསྐྱེད་གནས་ལ་གནས་པ་སོགས་ལ་གཞི་མ་འོར་བར་འབྲིག་པ་སྐྱེད་  
 དེ་འདོད་པས་ལོག་པར་གཡེམ་པ་གསུམ་ནི་ལུས་གྱི་ལས་སོ།  
 ཤེས་བཞིན་དུ་མི་བདེན་པ་ལྟོན་པ་རོལ་གྱི་གོ་བར་སྒྲུབ་། བ་རོལ་  
 མཐུན་པ་གཉིས་མི་མཐུན་པར་དབྱེ་བའི་ཆོག་གཞི་མ་འོར་བར་ལ་གོ་  
 བར་སྒྲུབ་བ་ཐུ་མ། གཞན་གྱི་སྒྲིང་ལ་མི་འཐུང་བའི་ཆོག་དན་སྒྲུབ་བཆོག་  
 ལྟུབ་། དེ་གསུམ་མིན་པའི་ཆོག་གང་ཞིག་ཀྱུན་སྒྲིང་ཉོན་མོངས་པས་  
 ཀྱུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་བརྗོད་པ་དག་ཀྱལ་པ་བཞི་ནི་དག་གི་ལས་སོ།  
 སྒྲིག་གཅོད་པ་སོགས་དེ་དག་ཉོན་མོངས་པ་དུག་གསུམ་གང་རུང་  
 གིས་ཀྱུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་འབྱུང་བས་ཤེས་པ་གསུམ་འདོད་པས་སེམས་  
 ཅན་གསོད་པ་སོགས་ཆགས་པ། ཤར་གཉེར་རམ། ཤ་སྒྲོན་ཏེ་ཤ་  
 འཁོར་གྱིས་གསོད་པ་སོགས་ཞེས་དང་། མཆོད་སྐྱེད་གྱི་སྤྱིར་གསོད་པ་  
 སོགས་གཉི་ལྷག་གིས་སྒྲིག་གཅོད་པ་དང་། ཡོ་བྱེད་སོགས་ལ་  
 ཆགས་པ། གཞོད་བྱེད་ལ་སྤང་བ། མཆོད་སྐྱེད་དང་རྒྱལ་སྤྱིང་  
 བསྐྱེད་པ་སོགས་གྱི་སྤྱིར་ཉེས་པ་མེད་སྟུང་པས་མ་བྱིན་པར་ལོན་པ།

བྱུང་མེད་ལ་ཆགས་པ།    གཞོད་ལན་དུ་སྤངས་པ།    བར་སློག་པས་མ་  
 བག་མར་ལེན་པ་ལྟ་བུས་འདོད་ལོག་    ཉིད་སློགས་ལ་ཆགས་པ།  
 གཞན་ལ་སྤངས་པ།    མི་ཤེས་པ་གཏི་ལུག་གིས་རྩུབ་སྒྲུབ་སློགས་  
 དག་གི་དང་།    ལྟ་སྦྱོང་དན་པ་ལ་ཆགས་པ་དང་།    དེ་དང་འགལ་  
 བ་ལ་ཞི་སྤངས་།    གནས་ལུགས་མ་རིག་པའི་གཏི་ལུག་གིས་ལོག་པར་  
 ལྟ་བ་ལྟ་བུར་འབྲེལ་པར་བྱ་ལ།    གསོད་པ་གཞོད་སེམས་ཚིག་རྩུབ་  
 རྒྱལ་ས་མཐར་ཞི་སྤངས་གིས་རྫོགས་པར་བྱེད་ལོག་གཡེམ།    བརྒྱབ་  
 སེམས་མ་བྱིབ་ལེན་རྒྱལ་ས་ཆགས་པས་དང་།    ལོག་ལྟ་གཏི་ལུག་གིས་  
 རྫོགས་པར་བྱེད་པ་དང་རྩུབ་སྒྲུབ་མ་དག་འབྲུལ་རྒྱལ་ས་ཆགས་སློགས་  
 གསུམ་པོ་ཅི་རིགས་པས་རྫོགས་པར་བྱེད་དོ།

དེ་ཡང་ལས་དེ་དག་གི་དངོས་གཞིར་འགྱུར་ཚུལ་ལ་གཞི་དང་།  
 བསམ་པ་དང་།    སྦྱོར་བ་དང་།    མཐར་ཐུག་བཞི་ཆོད་བསམ་ལས་  
 རྫོགས་པར་བྱེད་དེ།    གཞི་ཅི་སློག་གཅོད་པ་སློགས་གོང་བཤད་ཞི་  
 སྤངས་གི་མཐར་ཐུན་པ་གསུམ་གྱི་གཞི་ཅི་སེམས་ཅན་དང་།    ཆགས་  
 པས་མཐར་ཐུན་པ་ལོག་གཡེམ་སློགས་གསུམ་གྱི་གཞི་ཅི་བདེ་བའི་

ལོངས་སྤྱོད་དང་།  
སྤྱོད་ལོངས་དང་།  
ཡིན་ནོ།

དེ་དག་གི་ཡུང་རྒྱུ་བར་བྱ་བ་འི་ཡུལ་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་དགའི་འགྱུར་རོ།  
 ཡུལ་དེ་དག་ལ། འདུ་ཤེས་མ་འབྱུང་བར་ལས་དེ་བྱེད་འདོད་ཀྱི་ཀྱུན་  
 སྤོང་གིས་བསམ་བཞིན་དུ་ལས་སོ་སོའི་སྦྱོར་བ་བརྩམ་གིང་མཐར་ལས་  
 དེའི་ཡན་ལག་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་གྲུབ་པར་བྱེད་པའོ།  
 དགེ་མི་དགེ་གི་དང་རུང་སྟེ་རང་གིས་བསྐྱིས་པ་དང་། གཞན་ལ་  
 བསྐྱིད་དུ་བརྩམ་པའམ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བྱས་ན་ཡང་འདྲའོ།

མི་དག་བཅུ་པོ་དེ་དག་གང་ཟག་གཅིག་གི་སྐྱད་ལ་གཅིག་ནས་བསྐྱད་  
 གྱི་བར་དུས་གཅིག་ལ་འབྱུང་བ་ཡོད་དེ། དེ་ཡང་ཡིད་གྱི་བཟབ་  
 སེམས་སེགས་གསུམ་པོ་གང་རུང་མདོན་གྱུར་ཅམ་གཅིག་དང་།  
 གཉིས་ལྟར་བ་གཞིན་སེམས་དང་ལྟན་པས་པ་པོལ་གྱི་སྒྲིག་གཅིད་ན་དེ་  
 གཉིས་ལྟན་ཅིག་ཏུ་འབྱུང་བ་དང་ཆོག་ཅུབ་སྒྲིབ་བསང་ན་གསུམ་  
 སེགས་ནས། གཞིན་བཟབ་གང་རུང་མདོན་གྱུར་གྱི་སྒྲིག་གཅིད་པ་

སྐྱེ་བའི་སྐུ་ལ་བཞུགས་པའི་འོད་ཟེར་ལྟོས་པའི་འོད་ཟེར་གྱིས་རྒྱ་མཚོ་གསལ་  
 དགོས་པའི་སྐུ་རང་གིས་སྤྱོད་པ་ནི་བརྒྱད་པའི་དེ་ཐམས་ཅད་དུས་་་  
 མཉམ་དུ་རྒྱ་མཚོ་གསལ་པར་མཐར་སྐྱོད་པ་ལྟ་བུའོ།།  
 ཡིད་ཀྱི་གསུམ་པོ་ནི་དུས་ལྟར་ཅིག་མི་འབྱུང་སྟེ་རང་གིས་རྒྱ་མཚོ་གསལ་དགོས་  
 པས་དགྲ་དང་བཅུ་ནི་ལྟར་ཅིག་འབྱུང་བ་མེད་དོ།།  
 དགོ་བའི་སྐྱབས་སུ་དུས་ནམ་ཡང་སེམས་པ་དགོ་བ་ལ་བརྟུན་སེམས་  
 མེད་པ་དང་གཞོན་སེམས་མེད་པ་གཉིས་པོ་འབྲེལ་མེད་དུ་ཡོད་པས་  
 བཅུ་ཡང་གཅིག་ཁོ་ན་འབྱུང་བ་མེད་པ་སྐྱེ་བའི་ཤེས་པར་བྱའོ།།  
 མི་དགོ་བཅུ་པོ་དེ་ལས་སེམས་ཅན་དཔྱུལ་བ་ནི་བསམ་པ་ཉོན་མོངས་  
 པས་སྤྱོད་སྤྲུགས་འདོན་པའི་ཀླུ་པ་དང་ཆོ་ག་རྩུབ་པ་འཕྲུལ་སྤྱོད་པ་དང་ཞེ་  
 སྤང་གིས་གཞོན་པར་སེམས་པ་གསུམ་ས་པོ་ལྟར་པ་དང་། མདོན་  
 གྱུར་གྱི་ཚུལ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ཡོད། བརྟུན་སེམས་དང་ལོག་ལྟར་  
 པོ་ལྟར་སྤྲུགས་པས་ལྟར་པ་ཅོམ་དུ་ཡོད་ཀྱང་། སྤྱོད་གཅོད་སྐྱེ་བའི་  
 དགོ་འོས་ཀྱི་འབྲས་བུ་སྤྲུག་བསྐྱེད་མདོན་དུ་གྱུར་པས་ལོག་ལྟར་ལྟར་  
 གྱུར་བ་མེད་པ་དང་། རང་གི་ལས་མ་ཟེན་པར་དུ་གཞུགས་པས་དཀྱིང་

མི་འཆི་བས་གསོད་པ་མེད་པ་དང་། མེད་ས་སྤྱོད་ཡིད་འོད་མེད་པས་  
བརྒྱབ་སེམས་དང་བརྒྱབ་པ་མེད་པ་སོགས་ཀྱིས་གཞན་བྱུང་མེད་བཟུང་  
བ་མེད་པ་དང་། དགོས་པ་མེད་པ་དང་། བྱེ་བྱེན་པའི་སྤྱིར་འདོད་  
ལོག་རྩུབ་སྤྱོད་དོ།

སྤྱི་སྤྱོད་ལྷན་གྱི་གསུམ་ལྷན་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡོད་ལ། མེད་སྤྱོད་དུ་  
མེད་དེ་དེ་ཡིར་འཛིན་པ་མེད་པ་དང་སྤྱོད་འཇམ་གིང་མཁར་སེམས་ཀྱི་  
གཞི་མེད་པ་དང་། སྤྱི་གཞི་མེད་ཀྱི་བསམ་པ་མེད་པའི་སྤྱིར་ རྩུབ་  
མེད་ས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྤྱོད་ལྷན་པ་སོགས་ཀྱིས་པ་དངོས་སྤྱོད་ཡོད།  
གཞན་ཆོ་ཆད་དེས་པ་དང་རྩུབ་བཟུང་བ་མེད་པ་དང་། བྱུང་མེད་  
བདག་བཟུང་མེད་ཅིང་ཤིང་གི་རྩུབ་པ་བྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་པ་སྤྱིར་ལ་  
མིན་པ་མི་སྤྱིར་པ་དང་སྤྱི་གཞི་མེད་པའི་སྤྱིར་རྩུབ་སྤྱོད་པ་  
ཆོག་རྩུབ་ལས་མེད་དོ།

འདོད་པ་གཞན་སྤྱོད་གསུམ་གྱི་མི་དང་། ལྷན་མིན་འདོད་ལྷན་ ཡི་  
དུགས། དུང་འགོ་རྩུབ་པ་མི་དགོ་བཅུ་པ་ལྷན་པ་འཇམ་མེད་སྤྱོད་དུ་  
ཡོད་དོ།

ཁམས་གོང་མ་གཉིས་ན་མི་དགོ་བ་ཐམས་ཅད་མེད་ལ། འཁོར་ལོས་  
 བསྐྱར་བ་འབྱུང་བ་ན་མི་ལ་འད་མེད་དེ། དེའི་ཆོ་སྒྲུ་ཡང་དེས་འབྱུང་གི་  
 བསམ་པས་ལེན་པར་གསུངས། མི་དགོ་བ་ཅུ་པོ་དེ་དག་གི་རེ་རེ་  
 ཡང་། རྒྱལ་སྤྱི་ནི་འབྲས་བུས་དན་མོང་དུ་ལྷུང་བ་དང་། རྒྱལ་ཕུན་  
 བའི་འབྲས་བུ་ལ། བྱེད་པ་རྒྱལ་ཕུན་སྒོལ་གཅོད་པ་སོགས་སྤྲིག་པ་  
 གང་བྱེད་དེ་ཆོར་བས་བྱིམ་རྒྱལ་སྤྱི་སྒྲུབ་གོམས་པའི་དབང་གིས་ཡང་  
 བྱེད་འདོད་པ། རྒྱུད་པ་རྒྱལ་ཕུན་སྒོལ་གཅོད་པས་ཆོ་བྱུང་བ། ལ་བྱིན་  
 པ་ལེན་པས་དབུལ་བ་སོགས་ཏེ། འདོད་ལོག་གིས་བྱིམ་ཐབས་མི་  
 སྒྲུབ་བ། རྩལ་གྱིས་སྒྲུབ་འདེབས་མང་བ། སྤྲ་མས་མཛའ་བོ་དང་  
 འབྱེད། རྩལ་མོས་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་སྒྲུ་ཐོས། ཀྲུལ་པས་ཆོག་  
 གཟུང་བར་མི་འོས། བནྟ་བ་སེམས་ཀྱིས་རེ་བ་འཛོམས། གཞོད་  
 སེམས་ཀྱིས་གཞོད་པ་འདུ། ལོག་ཏྟ་ཏྟ་བ་དན་པ་རྒྱུད་ལ་སྒྲུབ་  
 གསུངས་ཏེ།

རིན་ཆེན་སྤེང་བ་ལས།

གསོད་པ་ཡིས་ནི་ཆོ་བྱུང་འབྱུང་།

ནུམ་པར་འཆོ་བས་གཞོད་པ་མང་།

རྒྱ་བ་ཡིས་ནི་ལོངས་སྤྱོད་པོངས་༥

བྱི་བོ་བྱིད་པས་དག་དང་བཅས།

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

ཐུ་མ་ཡིས་ནི་བཤེས་དང་འབྱུང་།

ཆོས་རྒྱལ་ཉིད་ཀྱིས་མི་སྣུ་ཐོས།

མ་འབྲེལ་བས་དེའོག་མི་བརྩུག།

བརྒྱུད་མཐུན་ཡིད་ལ་རེ་བ་འདྲིམས།

གཞོན་སྐྱེས་ལ་འདྲི་བ་པ་སྒྱུ་ལ་པ་བ་ཤད།

ལོག་པར་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་དན་ཉིད།

ཅེས་དང་།

ཁྱིམ་གསུམ་གྱིས་ཆགས་སྡང་ཚོངས་གསུམ་ཤས་ཆེ་བར་ཡང་.....

གསུང་བ་དང་། བདག་པོའི་འབྲས་བུ་རྒྱུ་བའི་ཡུལ་སྤྱོད་ལ་འཆོ་བ་

ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱེད་པ་སྟེ།

བདག་འབྲས་ཀྱི་བར་སྤྲོམ་ནི།

ས་བྱོགས་གཟི་ཆུང་ལོ་རྟོག་ལ།

དག་མང་རྒྱལ་གྱིས་འབྲིགས་པ་དང་།

དི་མ་མཐོང་མཐོང་མཐོང་མཐོང་།

དུས་ལོག་འབྲས་བྲལ་བ་དང་།

ཉིང་བའམ་མེད་པར་སྐྱེ་བར་འགྱུར་།

ཞེས་བཞི་རེ་འབྱོབ་པར་འགྱུར་རོ།

སྐྱེས་བུ་བྱེད་འབྲས་ལོགས་སུ་བྱས་ནས་ཡོད་ཀྱང་དེ་རྒྱུ་མཐུན་དུ་བསྐྱར་  
རུང་བས་སོ། །དེ་དག་ཀྱང་རྒྱུ་ལྡིལ་ས་ལམ་རྫོགས་ཚུལ་ཆེ་ཆུང་དང་  
མཐུན་པར་འབྲས་བུ་མྱོང་བར་འགྱུར་ཏེ།

མཛོད་ལས།

སྤྱག་བསྐྱལ་སྤྱིར་དང་བསམད་སྤྱིར་དང་།

གཟི་བྱོབ་མེད་སྤྱིར་འབྲས་ནམ་གསུམ།

ཞེས་བས་སྒྲོག་གཙོད་པས་ཕ་རོལ་པོ་སྤྱག་བསྐྱལ་བར་བྱས་པ་དང་།

བསམད་པ་དང་། གཟི་བྱོབ་མེད་པར་བྱས་པའི་སྤྱིར་གོ་རིམ་བཞིན་དུ་

ནམ་སྐྱོབ་དང་། རྒྱུ་མཐུན་དང་། བདག་པོའི་འབྲས་བུ་འགྱུབ་པར་



འགྱུར་བས། གཞན་ལ་འད་དེ་བཞིན་དུ་རིག་པར་སྒྱུར་རོ།

གཉིས་པ། མི་དག་གི་བ་བཅུ་སྒྲུབ་བ་སྟོག་མི་གཅོད་པའི་སེམས་པ་  
 དག་གི་སྟོགས་བཅུ་ནི་འབྲས་བུ་ཡིད་དུ་འོང་བ་འབྱིན་པས་ན་དག་གི་བ་  
 བཅུ་ཡིན་ལ། དེ་ནི་མཐོ་རིས་དང་བྱུང་བྱེད་ཀྱི་སྒྲུ་སྟེ་སྟོ་སྟོར་ནམ་སྟོན་  
 སྟོགས་འབྲས་བུ་བཞི་པོ་མི་དག་གི་ལས་བསྟོན་པའི་ཚུལ་དུ་འབྱུང་བ་  
 ཤེས་པར་བྱ་སྟེ་ཉེས་སྦྱོང་སྒྲུབ་པའམ་སྦྱོར་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་ལྟོས་  
 པའི་དག་གི་བ་བཅུ་རོ།

སྟོག་གཅོད་པ་སྟོགས་སྒྲུབ་པ་དེ་ཡང་། སྟོག་གཅོད་དངོས་དང་། དེ་  
 ཡི་སྟོགས་མཐུན་བདེག་སྟོགས་སྒྲུ་མའི་བར་དུ་སྒྲུབ་ཏེ་ཀུན་སྦྱོང་  
 སྟོགས་ཡོངས་སྒྲུབ་པ་ལས། འབྲས་བུ་གོང་དུ་དེ་བཟང་དུ་འགྱུར་  
 བའི་ཚུལ་ནམ་མཁའ་མདོ་སྟེ་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་སྟོགས་ལས་གསུངས་པ་  
 བཞིན་དུ་ཤེས་པར་བྱ་རོ།

ཡང་སེམས་ཅན་གྱི་སྟོག་མི་གཅོད་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་གཞན་གྱི་སྟོག་  
 བསྐྱབ་པ། དེ་བཞིན་དུ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་རང་གི་བདོག་པའི་  
 དངོས་པོ་སྦྱིན་པ་གཏོང་བ། རང་ཚདས་པར་སྦྱོང་ཅིང་གཞན་ནམས་

ཀྱང་ལོག་གཡིམ་ལས་བསྐྱོག་པ།      ཚིག་བདེན་པའམ་དང་པོར་སྒྲུབ་པ།  
 གཞན་སྒྲུལ་སྒྲུབ་དབྱེ་བ་ནང་བསྐྱུལ་པ།      རིགས་པ་སོགས་དོན་དང་ལྡན་  
 པ་ཆོས་མཐུན་གྱི་ཚིག་བརྗོད་པ།      ཚིག་པ་ལོ་གྱི་ཡིད་དུ་འཐད་པར་  
 བརྗོད་པས་གཞན་གྱི་ཡིད་དགའ་བར་བྱེད་པ།      ལུས་ལོངས་སྦྱོང་  
 སོགས་གཏོང་སེམས་གོམས་པ།      གཞན་བདེ་འདོད་ཀྱི་བྱུངས་པ་  
 སྒྲུབ་པ།      རྟག་ཆད་ལས་འདས་པའི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བུ་ལ་གོམས་པ་  
 རྒྱལ་སྤྱི་དགོ་བཅུ་བྱུང་པར་ཅན་ཏེ།      དགོ་བཅོས་སྤྱད་ཀྱི་ཚུལ་  
 བྱིམས་སྒྲུབ་པའི་ཆ་ནས་བརྗོད་པ་སྤྱི་སྒྲུབ་ལས་འཕགས་པའི་ཕན་  
 ཡོན་བྱུང་པར་ཅན་དང་ལྡན་པའོ།

གསུམ་པ།      ཡང་ལས་གང་ཞིག་བྱས་པས་ཆོ་འདིར་འཕགས་ལམ་སྤྱི་  
 བའི་གོགས་ཆེ་ཤོས་བྱེད་ཅིང་བཤགས་སྒྲུབ་སོགས་གཉེན་པོས་མ་  
 བཅོམ་པར་གྱི་བཅོ་འདི་འཕྲོས་མ་ཐག་དུ་སྤྱི་བ་གཞན་གྱིས་བར་མ་  
 ཆོད་པར་དབྱུལ་བ་མཁྱེན་མེད་དུ་སྤྱི་བར་དེས་པ་མཆོམས་མེད་པ་ལྟའི་  
 ལས་ནི།      རྟོན་གྱི་གང་ཟེག་གླིང་གསུམ་གྱི་མི་རྒྱལ་སྤྱི་དང་།      དོ་བོ་ཆོ་  
 འདིའི་སྒྲུབ་པས་མ་བཞིན་དུ་གསོད་པ།      དེ་བཞིན་དུ་མ་གསོད་པ།

འཕགས་པ་དག་བཙོམ་པ་ཡིན་པར་འདུག་པ་ཞིན་དུ་གསོད་པ།  
 དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་འི་སྐྱུ་ལ་དན་སེམས་ཏེ་དགྲོངས་སེམས་གྱིས་  
 བྱ་དབྱུང་བ། དགོ་འདུན་འཁོར་ལོའི་དབྱེན་བྱེད་པ་དང་ལྟོ།  
 ལུང་རྟོགས་གཅིག་ནས་གཅིག་པར་རྒྱད་དུ་འཁོར་བ་དང་བྱེ་བས་  
 འཁོར་ལོའི་དབྱེན་ཞེས་པ་གནས་ནི་འཛམ་གླིང་ཁོ་ནར་དབྱེ་བྱེད་རྟོན་  
 དགོ་སྒྲོང་གིས་སངས་རྒྱས་བཞུགས་བཞིན་དུ་དེའི་ཉན་ཐོས་བཞི་གྲུར་  
 ལོངས་པ་ཕན་ཆོད། རྟོན་པ་གཞན་ལྟས་བྱིན་དང་ལམ་གཞན་བརྟུལ་  
 ཞུགས་ལྟེ་ལཱིད་དེ་འབྱེད་པའོ།  
 འཁོར་ལོའི་དབྱེན་འདི། དང་པོ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱར་མ་ཐག་པ་  
 དང་། མཐའ་ལྷ་དན་ལས་འདའ་ཀ་དང་། བརྟན་པ་ལ་རྟོན་མ་  
 བྱུང་བ་དང་། རྟུམ་པོ་མཆོག་ཟུང་གཅིག་མ་བྱུང་བའི་སྤྲོ་ལོ་དང་།  
 འགྲན་ཟླར་བཟུང་བའི་རྟོན་པ་འདས་པ་དང་། མཆོམས་མ་བཅད་པ་  
 རྟེན་དུས་དུག་རྟེན་མི་འབྱུང་ངོ།  
 གཞན་ཡང་རྟོན་པ་ལྷ་དན་ལས་འདས་ནས་ཀྱང་མི་འབྱུང་ངོ།  
 མཆོམས་མེད་ལྟེ་འོ་ནང་ནས་དགོ་འདུན་གྱི་དབྱེན་ལྱི་རྟེན་ཆོས་སྐྱུ་ལ་

བསྐྱེད་ཞིང་མཐོ་མེད་དང་ཐར་པའི་བར་དུ་གཅོད་པའི་སྤྱིར་རོ།

ལས་གྱིད་བྱེད་ནི།    གནས་སྤྱིང་གསུམ་ན་དགེ་ལུ་བྱ་གྱི་སྤྱི་མཆོམས་  
ནང་གཅིག་ཏུ་ཚྱོད་པའི་དབང་གིས་སོ་སོར་མི་མཐུན་པར་གྲངས་ནི་  
སྤྱོགས་ཟེར་བཞི་བཞི་དགོས་པས་བརྒྱུད་ཡན་ཆད་གཞན་དུ་འབྱེད་པ་  
སྤྱི་སྤྱིར་པ་དང་ལམ་གཞན་མི་དགོས་པའོ།

བཞི་པ།    མཆོམས་མེད་དེ་དང་ཆ་འདྲ་བ་ཉེ་བ་ལྟ་ནི།    མ་གསོད་པ་  
དང་ཉེ་བ་མ་ཡང་ཡིན་ལ་དགྲ་བཅོམ་མ་ཡིན་པ་འདྲོད་ལོག་གིས་སྤྱོད་  
ཕྱུང་བ།    མ་གསོད་པ་དང་ཉེ་བ།

མཛོད་ལས།

གང་ནས་བྱུང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཡིན།

གང་ནས་མཆོན་གྱི་ལས་བྱུང་པ།

བདེ་འགྲོ་རིགས་མཐོར་སྐྱེད་བང་ཆད།

སོར་གྱུར་ཆོར་བས་དྲན་མི་ལྟོག།

ཅས་པ་ལྟར།

སྤྱིར་མི་ལྟོག་པའི་བྱུང་སེམས་ངེས་གནས་གསོད་པ།    དགྲ་བཅོམ་པ་

གཞི་དང་དང་ཉི་པ་འཕགས་པ་སྒྲིབ་པ་གཞི་དང་། དབྱེན་དང་ཉི་པ་  
དགོ་འདུན་གྱི་ཁལ་དུ་འདུ་བའི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པ། བླ་མ་འབྱེན་དང་ཉི་པ་  
མཆོད་རྟེན་བཞག་པའོ།

དེ་ཡང་མི་དག་བརྩེ་བྱ་དེ་ལྟར་ལོག་ལྟུ་མྱེ་སྟེ་དེས་དག་ཅུ་ཐམས་ཅད་  
གཅོད་པར་བྱེད་ཅིང་། ལོག་ལྟུ་དེའི་དབང་གིས་གང་ཟག་དེའི་སྐྱེད་  
ལ་དག་བའི་ཅུ་བ་གང་ཡང་གནས་པར་མི་འགྱུར་ལ། འཕྲོ་བའི་  
མཁར་མེད་པའི་དུལ་བར་སྐྱེ་བར་བྱེད་པའོ།

དེ་ཡང་མི་འདྲི་བ་ལ་གྲོགས་པ་དེ་ལ་བརྟེན་པ་ལས་ཆད་ལྟ་བུ་བའི་བསྟན་  
བཅོས་དེ་ལ་བརྟེན་པ་ལྟ་བུ་བའི་རྟོག་པས། ཤེས་རབ་ཀྱིས་དབྱུང་ནས་  
མིན་ཡང་བདེན་ལུས་ལྟ་བུ་སྤྱད་པ་སྤྱད་པ་ཅེས་མིན་པར། སྤྱོད་  
དབྱུང་དེ་དེའི་རྗེས་སུ་འབྲང་བའི་ལྟ་བུ་སྤྱད་པའི་སྒོ་ནས་ལས་རྒྱ་འབྲས་  
ཀྱི་ཆོས་ནམས་མེད་པར་དེས་སོ་སྟོན་ཏེ་བསམ་པ་སྤོ་བརྟེན་པར་སྤྱོད་  
པས་དེས་དག་ཅུ་ཐམས་ཅད་འཆད་དོ།

ཡང་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་སོགས་ལས་ཐོས་པ་ལས་མདོ་སྡེ་མཛུགས་པ་  
སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ཏེ་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཡོད་དམ་མེད་སྟུང་པའི་ཐེ་

ཆོམ་ཡང་ཡང་སྐྱེ་ཁིང་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོད་ལས་ཆེ་སྟོམ་པའི་དོན་  
 འགྱུར་གྱི་ཐེ་ཆོམ་སྐྱེས་པས་མཆོམས་སྐྱེར་ཁིང་དེས་པར་ལས་འབྲས་  
 མི་བསྐྱེ་བར་ཡོད་པར་བརྒྱུད་བའི་ཆོན་དགོ་ཅུ་སོར་ཆུད་ནས་སྐྱེར་ཡང་  
 ལྷན་པར་འགྱུར་རོ།།

ལྷ་པ།    ཡང་ཆོ་འདིར་ཆོངས་པའི་རྒྱལ་པོའི་བསོད་ནམས་སྐྱེད་པའི་  
 ལས་བཞི་ནི།    ལམ་སྲུང་སོགས་སྟོན་མེད་པའི་སྤྱོགས་སྤྱུད་བཞིན་  
 གཤེགས་པའི་རིང་བསེལ་ཅན་གྱི་མཆོད་རྟེན་བྱེད་པ།    སྤྱོགས་བཞིའི་  
 དགོ་འདུན་པ་ནམས་ལ་ཀླུ་དགའ་འུ་བ་དང་གཙུག་ལག་ཁང་.....  
 བཙུགས་ཏེ་འབུལ་བ།    སངས་རྒྱུ་གྱི་ཉླ་ཐོས་དབྱེ་བ་ནམས་སྐྱེལ་  
 པ།    ཁིང་དེ་འཛིན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱམས་པ་ཆོད་མེད་བསྐྱེམས་པའོ།།  
 ཞེས་སོགས་ནམ་གངས་དུ་མ་མདོ་ལས་གསུངས་པ་བཞིན་ནོ།།

གཉིས་པ་འཕྲོས་དོན།    ཁིང་གི་དབང་དུ་བྱས་ཏེ་པན་འདོགས་གྱི་ཁིང་  
 ས་མ་དང་།    སྤྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་ཁིང་ནད་པ་དང་།    ཡོན་ཏན་གྱི་ཁིང་ཆོས་  
 སྐྱེ་བ་དང་།    སྐྱེམ་ཐའི་བྱང་སེམས་ནམས་ལ་བྱས་པའི་ཡོན་གཞལ་དུ་



གཞན་ཡང་དགོ་སྒྲིག་གང་ལ་འད་གྲོས་སོགས་ཀྱིས་བསམ་པ་མཉམ་  
 བར་ཞུགས་པ་ཐམས་ཅད་ནི་བྱེད་པ་པོ་གཅིག་བཞིན་དུ་འབྲས་བུ་འདྲ་  
 བར་ཐོབ་པ་དམག་ལ་སོགས་པ་ལྟ་བུ་དང་། དགོ་སྒྲིག་གང་ལ་ཡང་  
 གཞན་གྱིས་བྱས་པ་ལ་རྗེས་སྒྲུ་ཡི་རངས་བྱས་ན་བྱེད་པ་པོ་དང་འདྲ་  
 བར་ཐོབ་པ་དང་། སྒྲུང་བྱས་པ་ལ་རྗེས་སྒྲུ་འབྱེད་ན་དགོ་སྒྲིག་གང་  
 ཡང་འཛད་པ་དང་། སྒྲོབས་བཞི་སོགས་ཐབས་ལ་མཁས་ན་སྒྲིག་པ་  
 ཆེན་པོ་ཡང་དུས་སྒྲུར་དུ་བྱུང་བ་དང་། མོས་བསྒྲུ་ཡི་རངས་སོགས་  
 ཀྱིས་དགོ་ཆ་ཆུང་དུ་ཡང་ཆད་མེད་པར་འབྲེལ་བ་སོགས་ཀྱི་ཚུལ་  
 བླམས་ཁོང་དུ་ཆུང་པར་བྱའོ།

གཉིས་པ་ཉེན་མོངས་པའི་ཀླུ་འབྱུང་ལ། སྒྲིར་བསྟན་པ་དང་། བྱེ་  
 བྲག་ཏུ་བཤད་པ། ལས་ཉེན་གྱི་ཀླུ་འབྱུང་ཐུན་མོང་དུ་མཐུག་  
 བསྟུ་བ་གསུམ།

དང་པོ་ལ། ཉེན་མོངས་པའི་དབང་གིས་ལས་འབྱུང་ཚུལ། དེ་  
 དབྱེ་བ། མིང་གི་བླམ་གངས་དང་གསུམ་གྱི།



དང་པོ། དེ་ལྟར་ཁམས་གསུམ་པའི་འཁོར་བར་སྐྱེ་བ་འགྲུབ་བྱེད་  
 གྱི་ལས་དེ་ལ་ཡང་། དང་པོར་ཉོན་མོངས་པའི་ཀུན་ནས་སྤོང་བའི་  
 དབང་གིས་བྱུང་ལ། མཐར་ཡང་སྤོང་སོགས་ཉོན་མོངས་པའི་……  
 རྒྱུ་གྱིས་གསོས་མ་བཟུང་བ་སྤོང་བར་སྐྱེ་བའི་འབྲས་བུ་མི་འབྱིན་པས་  
 ཉོན་མོངས་པ་གྲིང་བའི་འགྲུབ་པ་ལྟར་གསུམ་པའི་ཆུ་ཡོད་པ་དང་། ཤིང་  
 བྲམས་སྐྱེ་བའི་ཕ་བ་ལྟར་བྱུང་། ལྟར་སྐྱེས་པའི་ས་བོན་དང་། མེ་  
 ཏྲུག་དང་འབྲས་བུ་བྲམས་སྐྱེད་པའི་ཤིང་ལྟར་བ་ལྟར་འཁོར་བ་སྐྱེད་  
 བྱེད་གྱི་རྒྱུ་ཡིན་པོ།

ཉོན་མོངས་པ་དེ་དག་ལས་ཀྱང་བྱེད་པར་དུ་ཀུན་གཞི་ལ་བདག་ཏུ་  
 མོངས་པས་སྤོང་བས་ཆོར་བ་གསུམ་གྱི་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་  
 འགྲོ་བ་དང་། རྒྱུ་བ་དང་། དག་འབ་དང་། ཆགས་ཤིང་སྤོང་བས་  
 འདས་པའི་དུས་སྐབས་སྤོང་བ་སོགས་དུས་ཐམས་ཅད་དུ་འགྲོ་བ་དང་།  
 འདོད་གཟུགས་གཟུགས་མེད་ལ་སྤོང་བས་ཁམས་དང་ས་དབྲུ་པོ་  
 ཐམས་ཅད་དུ་འགྲོ་བ་དང་། སྤོང་བ་གྲིང་སྤོང་བ་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སྤོང་  
 ཆོལ་བའི་ཆུ་ལྟར་འདོད་པ་དང་སྤོང་བ་ཆོལ་བ་ལ་སྤོང་བས་ཁམས་

གསུམ་དུ་སྟུག་བསྐལ་འབྱུང་ཅིང། ལོག་པའི་ཆངས་སྤྱོད་ཚོལ་  
བལ་སྤྱོད་པས་འཁོར་བལས་མི་ཐར་བས་ཚོལ་བ་ཐམས་ཅད་དུ་  
འཁྱོ་བ་དང། འདོད་པ་རྟག་ཏུ་འབྱུང་བར་སྤྱོད་ཅིང་མི་འདོད་པ་རྟུན་  
ཆད་བར་སྤྱོད་པས་རྟག་ཆད་ཀྱི་ནམ་པ་ཐམས་ཅད་ལ་ཀླུ་ཏུ་འཁྱོ་བ་  
དེའི་མཆན་ཉིད་མ་འོངས་པའི་སྤྱོད་པ་ལ་དགའ་ཞིང་དུ་ལྟའི་སྤྱོད་པ་ལ་  
འདོད་ཅིང་ཆགས་པའི་སྤྱོད་པ་གཙོ་བོར་སྟུར་པའི་ཉེ་མོངས་པ་ནམས་  
ཀླུ་འབྱུང་གི་ཚོས་སྟུག་སྟུངས་སོ།།

དེ་ཡང་མདོ་ལས། སྤྱོད་པ་ཡང་འབྱུང་བ་ཅན་དགའ་བའི་འདོད་  
ཆགས་དང་ལྟན་པ་དེ་དང་དེར་མདོན་པར་དགའ་བལ་ཀླུ་འབྱུང་གི་  
བདེན་པར་བསྟན་པས་བསྟན་ཏོ།།

གཙོ་བོའི་དོན་གང་ཞེ་ན། གང་ཐམས་ཅད་དུ་འཁྱོ་བའི་དོན་ཏོ།།  
ཐམས་ཅད་དུ་འཁྱོ་བའི་དོན་གང་ཞེ་ན། འདི་རྟུར་སྤྱོད་པ་ནི།  
དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་དུ་འཁྱོ་བ་དང། གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་  
འཁྱོ་བ་དང། ཏུས་ཐམས་ཅད་དུ་འཁྱོ་བ་དང། ཁམས་ཐམས་  
ཅད་དུ་འཁྱོ་བ་དང། ཚོལ་བ་ཐམས་ཅད་དུ་འཁྱོ་བ་དང། ནམ་པ་

ཐམས་ཅད་དུ་འགྲོ་བའོ། །ཞེས་སོ།།

གཉིས་པ། ཉེ་མོངས་པ་འི་དབྱེ་བ་ནི།

མཛོད་ལས།

སྲིད་པ་འི་རྩ་བ་ཐ་སྲུལ་དུག།

འདོད་ཆགས་དེ་བཞིན་ཁོང་སྲོད་དང་།

ང་རྒྱལ་མ་རིག་ལྟ་བ་དང་།

ཐོཚོམ་ཡིན་ཏེ་འདི་དུག་ཀྱང་།

ཞེས་དུག་གམ་བརྩུར་དབྱེ་ཞིང་མཚན་ཉིད་གོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན་ནོ།།

གསུམ་པ་དེ་དག་ཀྱང་རྒྱེན་ཐ་བ་ནས་སྒྲི་ཞིང་སྲི་རོལ་གྱི་ཡུལ་ལ་ཆེར་  
རྒྱས་པར་བྱེད་པས་ཐ་སྲུལ་ཞེས་ཀྱང་བྱའོ།།

གཉིས་པ་ལ། ཉེ་མོངས་པ་དེ་དག་སྒྲི་བའི་རྒྱ་བཤད། དེའི་བྱེད་

ལས་བཤད་པ། དེའི་དབང་གིས་ཟག་བཅས་སུ་འགྱུར་ཚུལ་.....

བཤད་པ་གསུམ།

དང་པོ། ཉེ་མོངས་པ་དེ་དག་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་བོ། སྐྱེ་བོ་རང་སྐྱེ་བོ།  
 ཉེ་མོངས་པ་འི་རྩེ་གས་མཐུན་གྱི་གནས་དན་ལེན་ནམ་བཤ་ལ་ཉེ་མོངས་གྱི་  
 ས་བོན་མ་སྤང་བ་དང་། དམིགས་པ་འི་སྐྱེ་བོ་ཉེ་མོངས་སྐྱེ་བའི་ཡུལ་  
 སྤྱུག་མི་སྤྱུག་སྤྱུགས་ཉི་བར་གནས་པ་དང་། བདག་པོའི་སྐྱེ་བོ་དེ་  
 མ་ཐག་སྐྱེ་བོ་ཡུལ་དེ་ལ་ཚུལ་བཞིན་མ་ཡིན་པར་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་དང་།  
 གསུམ་པོ་ཚོ་གས་ནས་སྐྱེ་བར་འགྱུར་ཏེ།

མཛོད་ལས།

སྐྱེ་བོ་སྤངས་པ་མ་ཡིན་དང་།

ཡུལ་ནི་ཉི་བར་གྱུར་པ་དང་།

ཚུལ་བཞིན་མ་ཡིན་ཡིད་བྱེད་ལས།

ཉེ་མོངས་སྐྱེ་བོ་ཚང་བ་ཡིན།

ཞེས་པ་ལྟར་ལོ།

གཉིས་པ། ཉེ་མོངས་པ་དེ་དག་འབྱུང་བ་ན་དེའི་བྱེད་ལས་གྱིས་  
 བྱམ་པར་གཡེད་བ་དང་། ཕྱིན་ཅི་ལོག་དང་། རྫོང་ཆུག་དང་། བག་  
 མེད་པ། འཛོམ་པ་མེད་པ་བྱམས་ལས་གང་ཡང་རུང་བས་སེམས་གྱི་



མེད་ཀྱི་ཚེས་ཡིན་ལ།    དེ་མ་གཏོགས་པའི་ཚེས་གཞན་པ་འདུས་བྱས་  
 བྲམས་ཅད་ནི་ཟག་བཅས་སོ།།

གཉིས་པ་ལ།    དམིགས་པ་དང་མཚུངས་ལྡན་གྱི་སྒྲོ་ནས་ཟག་པ་རྒྱས་  
 ཚུལ།    དེལས་ཟག་པའི་སྒྲོ་བྱ་ཏུ་དབྱེ་ཚུལ་གཉིས།

དང་པོ་ལ།    དམིགས་པས་རྒྱས་ཚུལ་དང་།    མཚུངས་ལྡན་གྱི་སྒྲོ་ནས་  
 རྒྱས་ཚུལ་གཉིས།

དང་པོ་ལ།    གྱིར་བསྟན་པ་དང་།    བྱེ་བྲག་ཏུ་བཤད་པ་གཉིས།

དང་པོ།    དེལ་ཐོག་མར་དམིགས་པས་རིམ་རྒྱས་པར་བྱེད་ཅི་ན།  
 འདུ་བྱེད་ཟག་བཅས་ཀྱི་སྤང་པོ་ལྟ་པོ་འདི་ལ་དམིགས་ནས་དཔེ་སྟུང་ཏུ་  
 བདག་ཏུ་ལྟ་བ་དང་དཔེ་གཟུགས་ལྟ་བུར་བདག་གིར་ལྟ་ཞིང་དཔེ་དབང་  
 གིས་རང་དང་རང་སྤྱོད་པས་ལ་ཆགས་པ་དང་།    གཞན་དང་གཞན་  
 སྤྱོད་པས་ལ་སྤང་བ་དང་།    སྤང་དོར་ལ་གཏི་མུག་པ་ལྟ་བུས་ཅུ་ཉེ་དང་  
 ཉེ་བའི་ཉེ་མོ་དང་སྤྲམས་རྒྱས་པར་འགྱུར་རོ།།



ཡིན་པས་ལམ་དེ་ལ་མཆོག་ཏུ་འཛིན་ཅིང་གྲུས་པར་བྱས་པ་ཚུལ་...  
 བྱིས་པ་བརྟུལ་ཞུགས་མཆོག་འཛིན་རྒྱས་པ་མིན་པའི་སྤྱིར་རོ།  
 བཤམ་མཁའ་མོགས་འདུས་མ་བྱས་ནི་བདེ་སྒྲུག་གི་རྟེན་དུ་མི་རུང་བས་དེ་  
 ལ་བརྟེན་ནས་ཉེན་མོངས་མི་རྒྱས་སོ།

གཉིས་པ། དམིགས་པས་རྒྱས་ཚུལ་ལ་ཡང་། སྒྲུག་བསྐལ་...  
 བདེན་པ་མཐོང་བས་སྤང་བུ་འཛིན་མཐར་ལོག་གསུམ། མཆོག་  
 འཛིན་གཉིས་བཅས་ལྟ་བུ་དང་ཐེཾོམ་དང་ཀུན་འབྱུང་གི་བདེན་པ་  
 མཐོང་བས་སྤང་བུ་རྒྱ་འབྲས་ལ་ལོག་པར་ལྟ་བ་དང་། ལྟ་བ་དན་  
 པ་ལ་མཆོག་ཏུ་འཛིན་པ་དང་ཐེཾོམ་གསུམ་དང་། དེ་ནམས་དང་  
 མཚུངས་ལྟན་གྱི་མ་རིག་པ་དང་། ཕ་ཉེན་གཞན་ནམས་དང་མ་...  
 འདྲེས་པའི་རང་བཞིན་གྱིས་བདེན་དོན་མི་ཤེས་པས་མ་རིག་པ་སྟེ་...  
 བདེན་པ་དང་པོ་གཉིས་ལ་དངོས་སུ་ལོག་ཞུགས་བརྟུ་གཅིག་པོ་དེ་ལ་  
 སྒྲུས་ཀུན་ཏུ་འགྲོ་བཞིས་བྱ་སྟེ། འདོད་པ་མོགས་རང་རང་གི་སའི་  
 སྤང་བུ་བདེན་བཞིན་མཐོང་སྤང་བཞི་དང་སྒྲོམ་སྤང་བཅས་རིས་ལྟ་བོ་  
 མཐའ་དག་ལ་ཕ་བ་འཛིན་ལྟ་ལ་བརྟེན་ནས་ཀུན་ཏུ་དམིགས་ཤིང་སྤང་



བྱའི་ཉིན་མོངས་དེ་དག་སྐྱེད་པའི་རྒྱ་བྱེད་དོ།

བརྩ་གཅིག་པོ་དེ་ལས། གཞན་གྱིས་པའི་འདུ་བྱེད་ལ་ངའི་སྒྲུལ་དུ་མི་  
འཛིན་པས་འཛིན་གྱི་ཏད། དེ་རྟག་ཆད་དུ་ལྟ་བའི་མཐར་ལྟ་གཉིས་  
མེད་ལ། དེ་གཉིས་མ་གཏོགས་པའི་སྒྲུག་མ་དགུས་ནི་ཁམས་གོང་  
མའི་འདུ་བྱེད་ཟག་བཅས་ནམས་ལ་ཡང་དམིགས་ཏེ་ཚུལ་བརྟུལ་གྱིས་  
ནི་གཞན་རྒྱུད་ཀྱི་ཚུལ་བརྟུལ་དན་པ་དེ་ལ་ཡང་འདག་གྲོལ་དུ་ལྟ་བས་  
དམིགས་པ་ཡོད་ལ། གཞན་སེམས་ཅན་དུ་བཟུང་བཅའ་ནི་འཛིན་གྱི་  
མིན་ཞིང་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རྟག་ཆད་ཀྱི་མཐར་ལྟ་འད་མེད་ཅེས་ཟེར།  
གོང་བཤད་སྒྲུས་ཀྱི་འགྲོ་སྒྲུལ་དང་ལྟ་བུ་གཅིག་བྱུང་བའི་སྐྱེ་གནས་  
སྐབས་མཆོད་ཉིད་ནམས་ལ་འད་ཀྱི་འགྲོ་མི་མིང་ཐོགས་སོ།  
སྒྲུས་ཀྱི་འགྲོ་མ་ཡིན་པ་མཐོང་སྒྲོམ་གྱི་སྤང་བྱ་སྒྲུལ་ནི། རང་གི་  
རིས་སྤྱུང་བའི་ཡུལ་ནམས་ལ་རྒྱས་ཀྱི་ཐམས་ཅད་དུ་མིན་འོ།  
མདོར་ན། གོང་བཤད་སྒྲུག་བདེན་གྱི་སྤང་བྱའི་ལྟ་བུ་དང་ཀྱུ་  
བདེན་གྱི་སྤང་བྱ་ལོག་ལྟ་དང་ལྟ་བུ་མཆོག་འཛིན་ཏེ་ལྟ་བུ་བདེན་དང་།  
སྒྲུག་ཀྱི་སྤང་བྱ་ཐེཚོམ་གཉིས་དང་མ་རིག་པ་གཉིས་ཏེ་བཞི་ནི་

ཀླུ་འགྲོ་ཡིན་ལ། ཁམས་གོང་མར་ཡང་དམིགས་ལ།      ཀླུ་ཏུ་འགྲོ་བ་  
བརྩུ་གཅིག་པོ་དེ་མ་ཡིན་པའི་དེའི་ལྟ་གཞི་ཉེན་མོངས་པ་རྣམས་ནི་དེ་  
ལྟར་མིན་པས་ཁམས་གོང་མ་ལ་འདེམ་པོ་དམིགས་པའོ།

འགོག་པ་དང་ལམ་ལ་སྤྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་སྒྲོ་བ་ཏུ་གས་ནས་སྤྱོད་ལོག་  
ཁྱེད་མཐོང་བས་སྤྱད་བུ་འགོག་པ་དང་ལམ་མེད་པར་ལྟ་བའི་ལོག་ལྟ་  
གཉིས་དང་།      དེ་གཉིས་ལ་ཡིད་མཆིས་པའི་ཐོཾ་མ་གཉིས་དང་།

ལོག་ལྟ་ཐོཾ་མ་དེ་གཉིས་དང་མཚུངས་ལྡན་གྱི་མ་རིག་པ་དང་།      ཉེན་  
མོངས་པ་གཞན་དང་མ་འདྲས་པའི་མ་རིག་པ་དང་རྩལ་གིས་ནི་ཟག་  
མེད་འགོག་ལམ་ལ་དམིགས་པར་བྱེད་དོ།

དེ་ལྟར་ཁམས་གོང་མ་གཟུགས་གཟུགས་མེད་དང་།      ཟག་མེད་  
འགོག་ལམ་ལ་དམིགས་པའི་ཉེན་མོངས་པ་དེ་དག་གྲུང་ཁམས་གོང་  
མ་དང་ཟག་མེད་དེ་ལ་དམིགས་ནས་རྒྱས་པར་ནི་མི་འགྱུར་ཏེ།      ཅི་མི་  
སྤྱིར་བ།      ཁམས་གོང་མ་ནི་དེ་ལྟ་བུ་དག་གིས་མ་བྱས་པའི་སྤྱིར་དང་།

ཟག་མེད་ནི་ཟག་བཅས་ཀྱི་གཉེན་པོ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་རོ།

གཉིས་པ་ལ།      ཉེན་མོངས་གང་དང་མཚུངས་པར་ལྡན་པ།      ཆོར་བ་

གང་དང་མཚུངས་པར་ལྟོན་པ། རྣམ་ཤེས་གང་དང་མཚུངས་པར་  
ལྟོན་པ། ཞུང་དངོས་པོ་ལ་དམིགས་ཚུལ་བཅས་བཞི་ཡི།

དང་པོ། མཚུངས་ལྟོན་གྱི་སྒྲིབ་སྒྲུབ་པ་གང་ཞི་བ། སེམས་དང་  
སེམས་བྱུང་ཉིཿ་མོངས་པ་དང་མཚུངས་ལྟོན་དུ་གྱུར་པ་རྣམས་ཉིཿ་  
མོངས་རྣམས་ས་བོན་བག་ལ་ཉལ་མ་སྤང་གི་བར་དུ་པཐ་ཚུན་མཚུངས་  
ལྟོན་གྱི་སྒྲིབ་སྒྲུབ་པར་འགྱུར་རོ།

དེ་ཡང་ཉིཿ་མོངས་རྣམས་ནང་པཐ་ཚུན་གང་དང་གང་མཚུངས་པར་  
ལྟོན་ལ་གང་དང་མི་ལྟོན་ཞི་བ། ཕྱི་ཉིཿ་འདོད་ཆགས་ནི། འཛིན་སྒྲུབ་  
ཤིན་ཏུ་མི་མཐུན་པའི་སྤྱིར་ཁོང་ཁྱོད་དང་། ཐེ་ཚོ་མ་སྤྱོད་ནས་སྤོ་མི་  
གནས་ན་ཆགས་པ་མི་སྤྱོད་པའི་སྤྱིར་དེ་གཉིས་དང་མཚུངས་ལྟོན་དུ་མི་  
འབྱུང་། དེ་གཉིས་ལས་གཞན་པའི་ཉིཿ་མོངས་རྒྱལ་དང་། མ་  
རིག་པ་དང་། ལྟ་བུ་རྣམས་དང་ལྟོན་ཅིག་མཚུངས་ལྟོན་དུ་འབྱུང་རོ།

དེ་བཞིན་དུ་ཁོང་ཁྱོད་ནི། འདོད་ཆགས་དང་མི་མཐུན་ཁོང་། གང་ལ་ཞི་  
འགྲུས་པ་དེས་མི་ཁོངས་པའི་སྤྱིར་སྤྱོད་སྒྲུབ་པ་དང་། དེ་ལ་མཐུན་གཅིག་  
ཏུ་རྟོག་པར་མི་རུས་པའི་སྤྱིར་ལྟ་བུ་གསུམ་དང་མཚུངས་ལྟོན་མི་བོ།

ད་རྒྱལ་གྱི་ཁིངས་པ་དེ་ལ་མི་བྲོ་ཞིང་། སྒྲོ་མི་གནས་ན་ཁིངས་མི་  
 ལུས་པའི་ཕྱིར་ཁིང་བྲོ་ཐོཾ་མ་གཉིས་དང་མཚུངས་ལྟ་མིན་ཅིང་། ལྟ་  
 བཤད་ཞིང་གསུམ་པ་དང་སྒྲོ་མི་གནས་པ་ལ་རྟོག་མི་ལུས་པས་དེ་དང་འདྲ་  
 བས་ཁིང་བྲོ་ཐོཾ་མ་དང་མཚུངས་པར་མི་ལྟ་ལ་ཐོཾ་མ་གྱི་ཆ་གསུམ་པ་  
 དང་སྟེམས་པ་སྟེང་རྒྱལ་ལྟ་བུ་གསུམ་དང་མཚུངས་པར་མི་ལྟ་ཏེ།  
 གོང་བཤད་དེ་དག་གི་ལྟ་གཤམ་གཤམ་ནུམས་དང་དེ་དག་པཐ་ཚུབ་  
 མཚུངས་ལྟ་བུ་འབྱུང་ངོ་།

བྲོ་བ་མེགས་ཉེ་ཉེ་ནུམས་ཀྱི་པཐ་ཚུབ་འཛིན་སྟངས་མི་མཐུན་པ་ནུམས་  
 ཀྱི་མཚུངས་པར་མི་ལྟ་ཏེ། དཔེར་ན་འདོད་ཆ་གསུམ་གྱི་ཆར་གཏོགས་  
 པ་ཐཐི་སྒྲུང་གི་ཆར་གཏོགས་པ་དང་མི་མཐུན་པ་བཞིན་གོ།

མ་འོག་པ་ནི། མྱོངས་པར་སྒྱུར་པ་ལས་ཉེ་མོངས་པ་ནུམས་འབྱུང་  
 བའི་ཆ་ནས་ཉེ་མོངས་པ་ཐམས་ཅད་ལ་མཚུངས་པར་ལྟ་བུ་པ་འདྲེས་  
 བའི་མ་འོག་པ་དང་། ཉེ་མོངས་པའི་ཀླན་ནས་མ་དགྱིས་པའི་མ་  
 འདྲེས་པ་ནི་བདེན་པ་ནུམས་མི་ཤེས་པ་ཙམ་གྱི་མྱོངས་པ་འབའ་ཞིག་  
 སྟེས་པ་སྟེ་ཉེ་མོངས་པ་གང་དང་ཡང་མཚུངས་ལྟ་མིན་པའོ།

མི་འདོམ་པ་ལས་མི་དག་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་སྤྱིར་དོ་ཆོ་མེད་པ་དང་  
 ཁྲིལ་མེད་པ་ནི་མི་དག་ཐམས་ཅད་དང་མཚུངས་པར་ལྷན་པོ།  
 འདི་དག་གིས་སེམས་ལས་སུ་མི་རུང་བ་ལ་ཉེན་མོངས་པ་རྣམས་.....  
 འབྱུང་བའི་སྤྱིར་སྤྱུག་ཆོད་མ་དང་བག་མེད་ལེ་ལོ་ལྷན་པོ་ཉེན་མོངས་  
 ཐམས་ཅད་དང་མཚུངས་པར་ལྷན་པོ་རུ་རུ་དོ།

གཉིས་པ། ཡང་ཅ་ཉེན་བརྩུ་བོ། ཆོར་བ་གང་དང་མཚུངས་པར་  
 ལྷན་པོ་ལྷན་པོ། འདོད་ཆགས་ནི་འདོད་ཁམས་ནས་བསམ་གཏུག་  
 གཉིས་པའི་བར་དུ་བདེ་དང་ཡིད་བདེ་བཏང་སྟོམས་གསུམ་དང་.....  
 མཚུངས་པར་ལྷན་པོ། འདོད་ཁམས་ནས་སྤྱི་ལོ་འཁོར་དུ་བྱུང་བའི་  
 བདེ་བ་དང་། ཡིད་ཤེས་ཀྱི་འཁོར་དུ་བྱུང་བའི་ཡིད་བདེ་དང་ཐམས་  
 ཅད་སྤྱུག་འཆད་ཁར་བཏང་སྟོམས་དང་མཚུངས་པར་ལྷན་པོ་ཁྲིལ་  
 བསྐྱེད་དང་ཡིད་མི་བདེ་དང་མི་ལྷན་པོ་དག་འབའི་རྣམ་པར་འབྱུང་བའི་  
 སྤྱིར་དོ།

གཞུགས་ཁམས་བསམ་གཏུག་དང་བོ་དང་། གཉིས་པར་ཡང་དེ་  
 བཞིན་ཏེ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་འདོད་ཆགས་བདེ་བ་དང་། ཡིད་ཤེས་ཀྱི་འདོད་

ཆགས་ཡིད་བདེ་དང་། འགག་ཁར་བཏང་སྟོམས་དང་མཚུངས་པར་  
ལྟོ་བོ།

བསམ་གཏུན་གསུམ་པར་ཡིད་བདེ་མེད་པས་ཡིད་གྱིས་པའི་བདེ་བ་  
དང་བཏང་སྟོམས་དང་མཚུངས་པར་ལྟོ་ལ། དེ་ཡན་ཆད་བསམ་  
གཏུན་བཞི་པ་དང་གཟུགས་མེད་ནམས་ན་བདེ་སོགས་མེད་པས་  
བཏང་སྟོམས་ཁོ་ན་དང་མཚུངས་པར་ལྟོ་བོ།

ཁིང་ཁྲི་ནི། ལྷག་བསྐྱེད་ཡིད་མི་བདེ་བཏང་སྟོམས་གསུམ་དང་  
མཚུངས་པར་ལྟོ་ལ། བདེ་བ་དང་ཡིད་བདེ་དང་མི་ལྟོ་ཏེ་དམན་  
བའམ་སྐྱོ་བའི་ནམ་འགྱུར་འགྱུར་བའི་སྤྱིར་རོ།

ད་རྒྱལ་ནི། ཁིངས་པའི་ནམ་པ་ཅན་ཡིན་པས་ལྷག་བསྐྱེད་དང་ཡིད་  
མི་བདེ་གཉིས་དང་མི་ལྟོ་བོ།

ས་བབ་འགྲེལ་པར། ཡིད་གྱིས་པ་ཡིན་པས་འདྲོད་པར་ལུས་  
ཚོར་གྱི་བདེ་བ་དང་ཡང་མི་ལྟོ་བྱ་བ་ནམས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ཏེ་ཡིད་གྱི་  
ས་པ་ཡིན་པས་དབང་ཤེས་གྱིས་པ་དང་མི་ལྟོ་པར་ཡང་གསུངས་འོན་  
ཀྱང་ཅུ་བའམ་གསུམ་པར་བཞེན་པའི་དོན་གྱིས་འདྲོད་པར་བདེ་ཡིད་བདེ་

བརྟེན་སྟོམས་གསུམ་དང་། བསམ་གཏུན་དང་པོ་གཉིས་སྟུའང་  
 བདེ་བ་ཡིད་བདེ་བརྟེན་སྟོམས་དེ་གསུམ་དང་། གསུམ་པར་བདེ་བ་  
 དང་བརྟེན་སྟོམས། བཞི་པ་ཡན་ཆད་བརྟེན་སྟོམས་ཁོ་ན་དང་དོ།  
 འཛིག་མཐར་མཆོག་འཛིན་གཉིས་ཏེ་ལྟ་བ་བཞི་ནི་ད་རྒྱལ་དང་འདྲ་བར་  
 བདེ་བ་ཡིད་བདེ་བརྟེན་སྟོམས་ཅི་རིགས་དང་ལྡན་པར་ཤེས་པར་བྱའོ།  
 ལོག་ལྟ་ནི་འདྲོད་པར་དགོས་པའི་འབྲས་བུ་མེད་པར་མཐོང་ནས་སྤྲིག་  
 ཅན་ཡིད་བདེ་དང་། དགོ་བ་ཅན་ཡིད་མི་བདེ་དང་འགགས་ཁར་  
 བརྟེན་སྟོམས་གསུམ་དང་མཚུངས་པར་ལྡན་ལ། གཟུགས་གཟུགས་  
 མེད་ན་ཆོར་བ་གང་ཡོད་དེ་དང་མཚུངས་པར་ལྡན་ཏེ་གོང་དུ་ད་རྒྱལ་  
 སྐབས་བཤད་པ་བཞི་ནི་ནོ།  
 ཁམས་གོང་མ་གཉིས་ན་མི་དགོ་བའི་ལོག་ལྟ་མེད་ཀྱང་ལུས་ཐ་དད་ཅིང་  
 འདྲ་ཤེས་གཅིག་པ་ལ་སོགས་ལུང་མ་བསྟན་གྱི་ལོག་ལྟ་ཡོད་པར་  
 བཞེད་དོ།  
 ཐོཚོ་མ་ནི། གཏུན་ལ་མ་ཐེབས་པར་མོས་པ་མེད་པས་ཡིད་བདེ་དང་  
 མི་ལྡན་ལ་འདྲོད་པར་ཡིད་མི་བདེ་དང་བརྟེན་སྟོམས་དང་ལྡན་ནོ།

ཐེ་ཚོ་ལ་གསུམ་ཆེ་བའི་བསམ་གཏན་པ་ལ་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལས་བྱུང་བའི་  
དགའ་བདེ་ཡོད་པའི་སྤྱིར་ཁམས་གོང་མ་གཉིས་ན་ཆོར་བ་གང་ཡོད་  
བ་དེ་དང་མཚུངས་པར་ལྟོན་གྱོ།

མ་རིག་པ་ནི་ཉོན་མོངས་པ་ཐམས་ཅད་དང་མཚུངས་ལྟོན་ཡིན་པས་ས་  
གསུམ་ན་ཆོར་བ་གང་ཡོད་བ་དེ་དང་ལྟོན་གྱོ།

མ་འདྲེས་པའི་མ་རིག་པ་ནི། བདེན་པ་ལ་ཚོངས་ནས་ཡང་དག་པའི་  
ཆོས་ལ་མི་དགའ་བས་འདོད་པར་ཡིད་མི་བདེ་དང་བཏང་སྟོམས་དེ་  
ཡན་ཆད་རང་སར་ཆོར་བ་གང་ཡོད་དང་མཚུངས་པར་ལྟོན་གྱོ།

ཅིའི་སྤྱིར་ཉོན་མོངས་པ་ཐམས་ཅད་ཆོར་བ་བཏང་སྟོམས་དང་མཚུངས་  
པར་ལྟོན་དུ་རུང་ཞེ་ན། ཉོན་མོངས་དེ་དག་སྐྱེས་པའི་ཆོ་ཉོན་མོངས་པའི་  
རྒྱ་བ་ཇི་ཆུང་དུ་སོང་སྟེ་རྒྱ་བ་འཆད་ཁར་བཏང་སྟོམས་ཐ་མལ་པར་  
འདུག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བར་འགྱུར་བའི་སྤྱིར་རོ།

གཞན་འགྱུར་འགྱུར་པ་དང་། ཉོན་མོངས་སྤྱི་དག་ཁོ་བ་རྣམས་འཆོལ་ཁོབ་  
འཛིན་འཆོག་པ་རྣམས་ནི་བདེ་བ་དང་ཡིད་བདེ་སོགས་ལ་འགྱུར་  
སོགས་མི་འབྱུང་བས་ཡིད་མི་བདེ་དང་མཚུངས་ལྟོན། མེར་སྒྲུབ་ནི་སྤྱི་





ངེས་པར་རྟོག་པ་དང་། ཡིན་མིན་དཔྱད་པ་ཅན་ཡིན་པས་དབང་གས་  
 རྟོག་མེད་གྱིས་མི་རྣམས་པའི་སྤྱིར་ས་ཐམས་ཅད་དུ་ཡིད་གྱི་རྣམ་ཤེས་ཁོ་ན་  
 དང་ལྷན་གྱོ།

བཞི་པ། ཡང་དངོས་པོའི་ཡུལ་ལ་འཇུག་ཚུལ་འདོད་ཆགས་ཁོང་སྤྱོད་  
 རྒྱལ་གསུམ་ནི། རིམ་པར་ཡུལ་སྟུག་པ་དང་། མི་སྟུག་པ་དང་། སྟབ་  
 སྟམ་ཆོགས་པའི་བྱེད་པར་ལ་འཇུག་པས་འདོད་པར་དངོས་པོའི་སྟུགས་  
 གཅིག་ལ་དམིགས་ནས་འཇུག་སྟེ་ཐམས་ཅད་ལ་བྱེད་པར་མིན་གྱོ།  
 ཁམས་གོང་མའི་དྲུལ་དང་ཆགས་པ་ཡང་དེ་དང་འདྲ་སྟེ་དངོས་པོའི་  
 སྟུགས་རེར་འཇུག་པའོ།

སྟུག་མ་མ་རིག་པ་དང་སྟུག་པ་ཐོཾ་མ་རྣམས་ནི། ཁམས་དང་ས་ཐམས་  
 ཅད་དུ་སྟུག་མི་སྟུག་ལ་སོགས་པའི་ཡུལ་གྱི་དངོས་པོ་འཇུག་གཞི་མཐའ་  
 དག་ལ་འདྲ་འཇུག་རུ་དོ།

གཉིས་པ། ཡང་ཟག་པའི་སྒྲོ་དུག་ཏུ་སྟེན། ཅུ་ཉོན་དུག་དང་ཉོན་ཉོན་  
 རྒྱ་རྣམས་ཟག་པའི་དོ་བོ། དེ་དང་སྟབ་ཅིག་ཏུ་འབྱུང་བའི་སེམས་

སེམས་བྱུང་གི་ཚོས་རྣམས་ནི་ཟག་པ་དང་འབྲེལ་བ། དེའི་བདག་ཀྱིས་  
 མིག་གི་དབང་པོ་སེགས་ཟག་པ་དེ་དང་མཚུངས་ལྷན་གྱི་ཉིན།  
 ཁམས་གསུམ་གྱི་དགེ་བ་ཟག་པ་ཅས་རྣམས་ནི་ཟག་པས་བཅིངས་པ།  
 ཟག་པ་དང་རྗེས་སུ་འབྲེལ་བའི་བག་ཆགས་དེའི་གནས་དན་ལེན།  
 ཟག་པའི་རྗེས་སུ་མཐུན་པ་ནི་ཟག་པའི་གཉེན་པོ་མིན་པར་གོང་དུ་  
 བཤད་པ་བཞིན་རྒྱས་སུ་རུང་བའི་ཚོས་ཟག་པ་དང་འཕྲོད་པ་ལམ།  
 ཡང་ན་གཟུགས་སྤྱད་མི་སྤྱད་སེགས་ལ་དམིགས་རྣམས་ཆགས་སྤང་  
 སེགས་ཉེན་མོངས་པ་སྐྱེ་བའི་སྤྱིར་ཟག་པའི་དམིགས་པ་སྐྱེ་དེ་དུག་པོ་  
 དང་འབྲེལ་བའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ནི་ཟག་པ་ཅས་སོ།

ཉེན་མོངས་པའི་རྣམས་ཀྱི། ཀུན་དུ་སྦྱར་བ། འཆིང་བ། བག་  
 ཉལ། ཉེ་ཉེ། ཀུན་དགྱིས། རྩལ། སྦྱར་བ། ལེན་པ།  
 མཐུད་པ། སྦྱོར་བ། ཐ་བ། སྤྱི་མ། སྤྱིག་པ། ཀུན་རྒྱ། ཅི་ཡང་།  
 ཉེས་སྦྱོང་། ཟག་པ། མོངས་པ། ཡོངས་འདུ། འཁྲུག་པ།  
 འཐབ་པ། སེམས་ཅན། བགས་སྦྱོར། བགས་ཤེས་བྱའོ།

། དེ་རྣམས་རྒྱས་པར་བཤད་ཅིང་འདིར། ཉེ་ཉེ་ནི་ཅུ་ཉེན་དང་ཉེ་བ་ལམ།

ཉེ་ཉེན་ཡིན་ལ།    ཉེན་མོངས་མིན་པ་ནི།    ཉེན་མོངས་ནམས་མ་.....  
གཏོགས་པར་དེ་ལས་གཞན་པའི་སེམས་སེམས་བྱང་འདུ་བྱེད་པའི་  
སྤང་བ་ཉེན་མོངས་ཅན་ནོ།

ཆགས་སྤང་སྤོངས་གསུམ་སེམས་ལས་བྱང་བའི་ཉེ་བའི་ཉེན་མོངས་པའོ།  
དེས་ཉེ་ཉེན་ཅན་དུ་སྒྱུར་ན།    ཆགས་བྲལ་དང་སྒོལ་བར་མི་འགྱུར་ཏེ།  
སྒྲིབ་པ་དེ་མ་སྤོང་བའི་སྤྱིར་ནོ།  
གསུངས་སོ།

གསུམ་པ་ནམ་གངས་ལ།    དངོས་དང།    དེ་དག་སྤོང་ཚུལ་གཉིས།  
དང་པོ་ལ།    ཀུན་སྤྱོད་དག།    བ་མའི་ཆ་མཐུན་ལ།    ཡང་ཀུན་སྤྱོད་  
གསུམ།    བོད་མའི་ཆ་མཐུན་ལ།    དྲིལ་དུག    བག་ཉལ་བདུན།  
ཀུན་དགུས་བརྒྱད།    ཚུབ་བཞི།    ཉེར་ལེན་བཞི།    མདུད་པ་བཞི།  
སྒྲིབ་པ་ལྔ།    དུག་གསུམ་གྱི་མིང་གི་ནམ་གངས་འཆིང་བ་གསུམ་  
སྐྲགས་དང།    ཟག་པ་གསུམ།    མཐོང་སྒྲོམ་གྱི་སྤྱང་བྱའི་ནམ་གངས།  
ཡང་ཟག་པ་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་བཙོན་ལས།

དང་པོ་ཉེན་མོངས་པ་དེ་དག་གི་བྱེད་བྱ་གི་རྣམ་གྲངས་ལ། གྲུབ་  
 གྱུར་དགུ་ལྟེ། རྗེས་སུ་ཆགས་པའི་གྲུབ་གྱུར་ཞེས་པ་ཁམས་གསུམ་  
 གྱི་ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་ལ་འདོད་ཆགས་ཏེ། དེས་ཁམས་གསུམ་  
 ལ་ཁོར་བ་ལ་ཡིད་མི་འབྱུང་བས་ཟག་མེད་གྱི་དགོང་བ་ལ་མི་སྤྱོད་  
 ཅིང་མི་དགོང་བ་སྐྱབ་པས་སྤྱི་མ་ལ་སྐྱབ་བསྐྱལ་དང་གྲུབ་ཏུ་གྱུར་བར་  
 བྱེད་པའོ།

དེ་བཞིན་དུ། མཁར་སེམས་གྱི་དངོས་པོ་དགུ་ལས་གཞོད་སེམས་མི་  
 འདོར་བའི་བོད་དང་། ད་རྒྱལ་བདུན་དང་། ཁམས་གསུམ་པའི་  
 གནས་ལུགས་མི་ཤེས་པའི་སྤོངས་པ་མ་རིག་པའི་གྲུབ་གྱུར་དང་། ལྟ་  
 བ་འཛིག་ཆོགས་མཐར་འཛིན་ལོག་ལྟ་གསུམ་ལ་ལྟ་བའི་གྲུབ་གྱུར་ཞེས་  
 དང་། ལྟ་བ་མཆོག་འཛིན་དང་ཚུལ་བརྟུལ་ཏེ་མཆོག་འཛིན་གཉིས་  
 ལ་མཆོག་འཛིན་གྱི་གྲུབ་གྱུར་ཞེས་དང་། དཀོན་མཆོག་གི་ཡོན་  
 ཏན་སོགས་བདེན་པའི་དོན་ལ། ཐེཾ་མ་དང་། རྟེན་བཀུར་ལ་  
 ཆགས་པས་གཞན་ལ་སྤྲུག་དོན་དང་། སྤྱིད་པའི་ཡོ་བྱེད་ལ་དམ་ཏུ་  
 འཛིན་པའི་སེར་སྒྲིའི་གྲུབ་གྱུར་ཏེ་དེ་རེ་རེས་ཀྱང་ལས་མི་དགོང་བ་སྤྱོད་

བས་རྒྱུ་བྱས་ནས་སྤྱི་མཐུན་འབྲས་བུ་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལ་སྤྱི་མཐུན་བའི་སྤྱི་རྒྱུ་  
 སྤྱི་མཐུན་བྱེད་བྱེད།      དེ་དག་གིས་ཐུབ་པའི་ལམ་ཡང་དག་པ་ལ་  
 བསྐྱེད་སྤྱི་མཐུན།      དེ་ཡང་ཆུགས་པས་འཁོར་བར་ཡིད་འབྱུང་གིང་སྤྱི་  
 བ་ལ་དང་།      ཁོང་སྤྱི་མཐུན་གཞི་དེ་སྤྱི་མཐུན་ཡལ་བར་མི་འདོར་བས་  
 སྤྱི་མཐུན་བཟང་སྤྱི་མཐུན་སྤྱི་མཐུན་བཟང་བཟང་བྱེད་པ་ལ་བསྐྱེད་སྤྱི་མཐུན་གྱིང་།      ད་རྒྱུ་ལ་  
 སྤྱི་མཐུན་སྤྱི་མཐུན་ལ་བཟང་སྤྱི་མཐུན་སྤྱི་མཐུན་ལ་བཟང་སྤྱི་མཐུན་ལ་བཟང་སྤྱི་མཐུན་ལ་  
 ལ་བསྐྱེད་པ་ལྟར་།      བྱེད་བྱེད་ལྟར་བྱེད་པ་ལྟར་།      ད་དང་ད་ཡིར་  
 འཛིན་པའི་འཛིན་ལྟར་རང་བཞིན་དང་ཉེས་དམིགས་ཤེས་པ་ལ་  
 སྤྱི་མཐུན་པ་དང་མ་ཤིག་པས་ཐོ་འཛིན་ལྟར་དེའི་གཞི་སྤྱི་མཐུན་ལ་མཆོད་ཉིང་  
 ཤེས་པ་ལ་སྤྱི་མཐུན་པ་དང་།      ལྟར་བའི་མཐུན་སྤྱི་མཐུན་ལ་བཟང་སྤྱི་མཐུན་པ་  
 མཆོད་ཉིང་བྱེད་པའི་ཤེས་པ་ལ་སྤྱི་མཐུན་སྤྱི་མཐུན་ལ་བཟང་སྤྱི་མཐུན་པ་སྤྱི་མཐུན་  
 དང་།      མཆོད་ཉིང་གཞི་སྤྱི་མཐུན་ལ་མཆོད་ཉིང་ལ་བཟང་སྤྱི་མཐུན་ལ་མཆོད་ཉིང་  
 ཡན་ལག་བསྐྱེད་ལྟར་ལྟར་ཡང་དག་པར་ཤེས་པ་ལ་སྤྱི་མཐུན་པ་དང་།      ཐེ་  
 ཆོས་སྤྱི་མཐུན་དགོན་མཆོད་ལྟར་ལྟར་ཤེས་པ་ལ་སྤྱི་མཐུན་པ་དང་།  
 སྤྱི་མཐུན་དགོན་གྱི་སྤྱི་མཐུན་ལ་མཆོད་ཉིང་ལ་བཟང་སྤྱི་མཐུན་པ་ལ་སྤྱི་མཐུན་པ་དང་།



གསུམ་པ།

ཡང་སྟོང་ཆེན་པོ་འཛིན་པ་ལས།

འཛིན་པ་ཆོག་པ་ལྟ་དང་ཚུལ་བྱིན་པ་བརྟུལ་ཞུགས་དང་།

ཐེཾ་མ་དང་ཐེཾ་མ་འཛིན་པ་གསུམ་པོ་དག།

ཅིག་ཅེར་སྤངས་པས་འཕགས་པའི་བདེན་པ་མཐོང་།

ཞེས་པ་ལྟར་འཛིན་པ་དང་།

ཚུལ་བྱིན་པ་བརྟུལ་ཞུགས་མཆོག་འཛིན་དང་།      ཐེཾ་མ་གྱི་ཀུན་སྟོར་  
གསུམ་པོ་སྤངས་པས།      སྟོན་ཞུགས་སུ་འགྱུར་བར་གསུང་བ་ནི།      .....  
གསུམ་པོ་དེ་མ་ཡིན་པའི་སྟོན་ཞུགས་ཀྱིས་སྤངས་བྱ་གཞན་ཡང་ཡོད་མོད་ཀྱི་  
གཙོ་བོར་འདི་གསུམ་ལས།      འཛིན་པ་སྤངས་པོ་ལ་བདག་དང་བདག་  
གིར་ཞེན་ནས་གནས་ལ་དག་འཁོར་ཐར་པའི་ལམ་བསྟོན་པ་ལ་འགྲོ་མི་  
འདོད་པ་དང་།      མཆོག་འཛིན་གྱིས་ལམ་ཐོར་བ་ཆེན་པོ་དང་།      ཐེ་  
ཾ་མ་གྱིས་ལམ་བཟང་པོ་ལ་ཐེཾ་མ་སྐྱེས་པས་ཐར་པར་བསྟོན་པའི་གོགས་  
བྱེད་པ་ལྟ་བུའི་སྤྲོད་པར་ཀུན་ཏུ་སྟོར་བ་ཡིན་པས་ན་གཙོ་བོར་འདི་གསུམ་པོ་  
སྤངས་ན་གཞན་མ་ཡང་སྤངས་པར་དོན་གྱིས་མཆོན་ནས་གསུང་བའོ།





དུག་པ། ཡང་འཛིན་ཏེན་པའི་ཡར་འཕེལ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བོན་དང་  
 ལྷན་པ་བག་ལ་ཉལ་བ་དུབ་ཏེ། འདོད་པའི་ཁམས་ཀྱི་འདོད་ཆགས་ཀྱི་  
 རྩུགས་མཛོམས་སྒྲུང་རིམ་གྱིས་རྒྱུད་ལ་སྦྱེ་བ་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་བག་  
 ཆགས་སམ་གནས་དན་ལེན་ནམས་སྒྲུབ་བོན་བག་ལ་ཉལ་དང་། དེ་  
 བཞིན་དུ་ཁོང་ཁྱོད་ཀྱིས་བོན་བག་ཉལ་དང་། ཁམས་གོང་མ་གཉིས་  
 ཀྱིས་འདོད་ཆགས་ལོགས་སུ་འཛོལ་བ་ཏིང་པའི་འཛིན་གྱི་ཁ་ནང་བསྟན་  
 གྱི་བྱུང་གྱིས། སྤྱིད་པའི་འདོད་ཆགས་ཀྱི་བག་ཉལ་དང་། དེ་བཞིན་  
 དུང་རྒྱལ་དང་། ལ་རིག་པ་དང་། ལྟ་བ་གསུམ་དང་། ཐེཚོམ་གྱི་  
 བག་ཉལ་ཏེ་འདི་དག་སྤྱི་སྤྱི་རྩུགས་མཐུན་གྱི་སྒྲུབ་བོན་གྱི་ཆ་གནས་  
 དན་ལེན་ནམས་ལ་བག་ཉལ་ཞེས་བྱའོ།

དེ་ཡང་རྒྱས་ཚུལ་འདོད་པའི་ཁམས་ཀྱི་དཔལ་འབྱུང་ཚོལ་ཁིང་དོན་དུ་  
 གཉེར་བ་མ་སྤངས་པས་འདོད་ཡོན་འབྱུང་བའི་ཆོལ་འདོད་པའི་འདོད་……  
 ཆགས་དང་འབྱུང་བ་རྒྱུད་པའི་ཆོལ་ཁོང་ཁྱོད་ཀྱིས་བག་ཉལ་རྒྱས་པར་འགྱུར་རོ།  
 སྤྱིད་པ་ཁམས་གོང་མ་གཉིས་ཀྱི་ལུས་ཚོལ་ཁིང་དོན་དུ་གཉེར་བ་མ་  
 སྤངས་པས་སྤྱིད་པའི་འདོད་ཆགས་ཀྱི་བག་ཉལ་རྒྱས་པར་འགྱུར་རོ།

འདག་གྲོལ་མེད་པའི་ལོག་པའི་ཚད་མ་པར་སྒྱུད་པའི་ཐར་བཙོལ་ཁིང་  
 དོན་དུ་གཉིས་བཟུང་བས་ད་རྒྱལ་དང་མ་ཤིག་པ་དང་ལྟ་བ་དང་ཐེ་  
 ཚོམ་གྱི་བཀའ་ཉལ་རྒྱས་པར་འགྱུར་རྟེ། ད་རྒྱལ་གྱི་འཛིན་རྟེན་པའི་  
 གཉིན་པོ་རྒྱུད་དུ་ཅམ་གྱིས་སེམས་ཁེངས་པ་དང་། མ་ཤིག་པས་བདེན་  
 པ་ནམས་ཀྱི་དོ་བོ་དང་ནམ་པ་ལ་སྒྲིངས་ནས་ལྟ་བ་གསུམ་གྱིས་ལོག་  
 པའི་ལྟ་བ་དང་། མཆོག་འཛིན་གཉིས་ཀྱིས་དེའི་ཐབས་ལ་རྟོག་ཅིང་ཐེ་  
 ཚོམ་གྱིས་སངས་རྒྱལ་གྱི་བསྟན་པ་ལ་ཐེ་ཚོམ་བར་འགྱུར་རོ།

བདུན་པ། རྣལ་འབྱོར་པ་ནམས་ཀྱིས་དག་པའི་བར་ཆད་བྱེད་ཅིང་  
 ཡང་ཡང་རྒྱུན་དུ་འབྱུང་བའི་ཀློན་ནས་ད་གིས་པ་བརྒྱད་དེ། ལྷག་ས་  
 གཉིད་གིས་ཁི་གནས་སྒྲོམ་པའི་སྐབས་སེམས་ནང་དུ་བྱིང་ཁིང་ལྷམ་  
 པར་བྱེད་པ་དང་། རྟོན་འབྱོར་གིས་ལྟ་མཐོང་གི་སྐབས་འཕྲུལ་ཁིང་  
 གཡེང་བ་དང་། དུག་དོག་དང་སེར་སྐྱས་ཟུང་འཇུག་བཅང་སྒྲོམས་ཀྱི་  
 སྐབས་ན་རང་གཞན་གྱི་འབྱོར་པ་ལ་སྤང་ཁེན་གྱིས་གཡེ་བར་བྱེད་པ་  
 དང་། དོ་ཚལ་པ་དང་བྲིལ་མེད་གིས་གཞི་ཚད་སྒྱུད་ཀྱི་ཚུལ་  
 བྲིམས་སྤང་བའི་དུས་ན་ལྟ་བ་ལ་མི་འཛོམས་པར་བྱེད་པ་རོ།

འདི་དག་གིས་ཁྱི་གནས་དང་བཏང་སྟོང་སྟོང་གི་རྩ་བ་ལྟ་བུ་ཡང་ཡང་སེམས་  
ལ་དགུམ་པར་བྱེད་པས་དེ་སྒྲུབ་དུ་གསུངས་སོ།

བརྒྱད་པ།    ཡང་གཏིང་དཔག་དཀའ་ཁྱིང་ཤུགས་ཆེན་དང་ལྷན་པས་  
འཁོར་བ་དང་རྒྱུ་མེད་གི་རྒྱུ་ཕྱི་གསུང་སྒྲུབ་ཁྱིང་ཤུང་བར་བྱེད་པས་  
ཆུ་བོ་བཞི་ནི།    འདྲོད་པའི་ཆུ་བོ་འདྲོད་པ་ཆོལ་བ་ལ་ཁྱུགས་པ་འཕམ་མ་  
འིག་པ་དང་ལྟ་བུ་གཏོགས་པའི་འདྲོད་པའི་ཉེན་མོངས་དང་།    དེ་  
བཞིན་དུ།    སྒྲིད་པའི་ཆུ་བོ་ཁམས་གོང་མའི་དེ་དང་།    ཁམས་་་་  
གསུམ་གྱི་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་དང་།    ཁམས་གསུམ་གྱི་མི་ཤེས་པ་  
མ་འིག་པའི་ཆུ་བོ་ལོ།

དེ་བཞིན་དུ་དེ་བཞི་ལ་སྒྲུབ་བྱ་དང་བྲལ་བའི་བར་དུ་གཙོད་ཅིང་ཁམས་  
གསུམ་གྱི་སྒྲུག་བསྐྱེད་སྒྲུབ་ལ་སྒྲུབ་པ་ལ་དམ་དུ་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པའི་སྒྲུབ་  
འདྲོད་པའི་སྒྲུབ་པ་སོགས་སྒྲིད་པའི།    ལྟ་བུ།    མ་འིག་པའི་སྒྲུབ་པ་  
བཞིར་བརྗོད་དོ།

དགུ་པ།    ཉེན་མོངས་པ་དེ་ཁམས་དངོས་སྒྲུབ་ཅིང་པའི་ཕ་བ་ཉེ་བར་

ལེན་པ་ལ་མངོན་པར་ཞེན་པའི་རྒྱ་བྱེད་པས་བརྒྱད་ནས་སྤྱི་མ་ལ་ཡང་  
 སྤྱིད་འཁོར་བ་ཉེ་བར་ལེན་པས་ན་ཉེ་བར་ལེན་པ་བཞི་ནི། འདོད་པའི་  
 ཡོན་ཏན་ལ་འདུན་ཅིང་ཆགས་པའི་ཉེ་བར་ལེན་པ། དེ་བཞིན་དུ་ལྟ་བ་  
 དན་པ་སྣོ་ཆོགས་ཉེ་བར་ལེན་པར་ཚུལ་གྱི་མས་བརྟུལ་ཞུགས་དཔལ་བ་  
 ཉེ་བར་ལེན་པ། མེད་བཞིན་དུ་བདག་ཏུ་ལྟ་ཞིང་ལོག་པར་སྤྱོད་བཞི་བར་  
 ལེན་པ་བཞི་ཉིད་སྟེ། དང་པོ་འདོད་པའི་ཉེ་བར་ལེན་སྤྱི་མ་ནི་འདོད་པ་ལ་  
 ལྟག་པར་ཞེན་པའི་རྒྱ་སྤྱི་མ་པ་རྣམས་དང་གྲིམ་པ་རྣམས་ཚུང་པ་བྱེད་  
 ཅིང་སྤྱིད་པ་ཉེ་བར་ལེན་པའོ།

གཉིས་པ་ནི། གྲུབ་མཐས་སློབ་སྦྱར་བ་རྣམས་རང་རང་གི་ལྟ་བུ་ལ་ཞེན་  
 བས་རབ་བྱུང་རྣམས་དང་རབ་བྱུང་རྣམས་ནང་པཐ་ཚུན་ཚུང་པ་སོགས་སོ།  
 གསུམ་པ་ལུང་སྟོང་གི་རྒྱ་ཡང་མི་བརྟུང་བ་དང་བྱིད་པ་ལང་གི་བརྟུལ་  
 ཞུགས་སོགས་ལོག་པའི་ཚུལ་གྱི་མས་དང་བརྟུལ་ཞུགས་ཐ་དད་པས་ལྟ་  
 སྤྱི་གས་ཅན་ནང་པཐ་ཚུན་ཚུང་པ་དང་། བཞི་པ་ལྟ་བུའི་གནས་འཛིག་ལྟར་  
 ཆགས་ནས་སྤྱི་རོལ་ལྟ་སྤྱི་གས་བྱེད་དང་བདག་མེད་པར་སྤྱོད་བ་སངས་་་  
 རྒྱས་པ་དང་ཚུང་པ་སོགས་བྱེད་པས་སྤྱིད་པ་ཉེ་བར་ལེན་པའོ།

བརྩུ་བ། འགྲོ་ལ་དགའ་བར་སྒྱུར་པས་མཐུད་པ་བཞི་སྟེ། ཟས་གོས་  
 མོགས་ཟད་ཟིང་ཅུང་ཟད་ཅེས་ལའང་ཆགས་པའི་རྒྱུ་སེམས་.....  
 གཤེདས་པས་བརྒྱབ་སེམས་ལུས་ཀྱི་མཐུད་པ་ལྟར་བ་ལས་སྤྱིར་.....  
 བཅོས་པ་ལ་བསྐྱལ་བ་ན་ལེགས་པར་མི་སྐྱབ་ཅིང་སྤྱིས་འགྱུར་པའི་  
 རྒྱུ་གཤེདས་པ་གཞོན་སེམས་ལུས་ཀྱི་མཐུད་པ། ཚུལ་ཁྲིམས་...  
 བརྩུ་ལ་ཞུགས་མཆོག་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་གཤེདས་པ་ལུས་ཀྱི་མཐུད་པ།  
 འདྲི་ཁོ་ན་བདེ་ན་གྱི་གཞན་ཁོ་མ་ཡིན་ཁོ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་དན་པ་ལ་མཆོག་  
 ཏུ་འཛིན་ཅིང་མཛོན་པར་ཞེན་པ་དེ་རེ་རེ་འཛུམ་ལུས་ཀྱི་མཐུད་པ་ཞེས་  
 སྤྱིར་བ། གཟུགས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་མཐུད་པ་མ་ཡིན་གྱི། བཞི་པོ་དེས་  
 མཉམ་པར་བཞག་པའི་ཡིད་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་ལུས་ཀྱི་བར་དུ་གཅོད་  
 པའི་སྤྱིར་དབེར་ན་མཐུད་པ་དམ་དུ་བསྐྱམས་པས་གྲོལ་བའི་བར་དུ་  
 གཅོད་པ་བཞིན་དེ་སྐད་ཅེས་བྱ་སྟེ། འདྲི་ལྟར་གཤེདས་པའི་རྒྱ་བཞི་ནི།  
 ཟད་ཟིང་ཅུང་ཟད་ཅེས་གྱི་རྒྱུ་གཤེདས་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་རང་གི་  
 དམ་བཅའ་སྐྱབ་པ་དང་གཞན་སྐྱབ་འབྱེན་པས་ཚུངས་པ་ལེགས་པར་མི་  
 སྐྱབ་ཅིང་མི་མཐུན་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་དང་། ཕྱིན་ཅི་ལྟ་གི་ཚུལ་...



སྒྲུབ་སྒྲུབ་གཉིད་གཉིས་སྒྲོད་འགྲུད་གཉིས་ནང་དུ་སྒྲུད་པ་དང་སྒྲིབ་་་  
གཡེང་བའི་བྱ་བ་མཚུངས་པས་གཅིག་ཏུ་བྱས་པའོ།

བརྩ་གཉིས་པ། ཡང་འདྲོད་ཆགས་ཞེ་སྒྲུབ་གཏི་ལྷག་གསུམ་ལ་རང་  
སྒྲུད་བཅིང་བས་དགོ་བ་ལ་འདྲོད་སྒྲུབ་བྱེད་དུ་མི་འདུག་པས་འཆིང་བ་  
གསུམ་ཞེས་ཀྱང་བྱ་སྟེ། ཚོར་བའི་དབང་གིས་འཆིང་བ་གསུམ་་་  
ཞེས་པ་ལྟར་འདྲོད་ཆགས་ཀྱིས་འཆིང་བས་ནི་བདེ་བ་ཟག་བཅས་ཀྱི་  
ཚོར་བ་སྤྲ་སྒྲུས་འཕེལ་བར་བྱེད་པས་འགྱུར་བའི་སྒྲུག་བསྐྱེལ་ལ་་་  
འཆིང་བར་འགྱུར་འོ།

ཞེ་སྒྲུབ་གི་འཆིང་བས་ནི་སྒྲུག་བསྐྱེལ་གྱི་ཚོར་བ་སྤྲ་སྒྲུས་འཕེལ་བར་  
བྱེད་པས་སྒྲུག་བསྐྱེལ་གྱི་སྒྲུག་བསྐྱེལ་ཉིད་ལ་འཆིང་བར་འགྱུར་འོ།  
གཏི་ལྷག་གི་འཆིང་བས་ནི་བཏང་སྟོམས་ཀྱི་ཚོར་བ་སྤྲ་སྒྲུས་འཕེལ་  
བར་བྱེད་པས་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲུག་བསྐྱེལ་ཉིད་ལ་འཆིང་བར་འགྱུར་འོ།  
དཔེར་ན་ལྷགས་སྒྲོག་སྒོགས་སྒྲི་ལོ་ལ་འཆིང་བས་བཅིང་ནས་འགྲོ་མི་  
ལུས་པ་ལྟར། དུག་གསུམ་གྱི་འཆིང་བས་འབྲས་བུ་ཐར་པར་འགྲོ་མི་  
ལུས་ཤིང་། སྒྲུབ་གོ་བ་ལ་སྒྲུབ་བ་ནི་ལྟར་འདྲོད་པ་བཞིན་དུ་བྱེད་པ་མི་



འཕྲོ་བ་པས་འཆིང་བཞིས་བྱ་ཞིང་འོག་མ་རྒྱལ་སྤྱུང་དེ་བཞིན་སྤྱར་  
བར་བྱའོ།

དུག་གསུམ་པོ་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲིབ་འཁོར་བ་ཐོག་མེད་  
ནས་གོམས་ཤིང་འདྲིས་པས་དེ་ལྟར་ཡང་དུག་གསུམ་དེ་ལ་སྒྲིབ་ཅིང་དེ་  
ཉིད་གཉིན་པོས་མ་སྤང་བར་དུ་སེམས་ལས་སྤྱི་མི་རུང་བ་དང་སྤང་བྱ་  
དང་འབྲལ་བ་དང་གཉིན་པོའི་ཐོང་ག་ཤོལ་གྱིས་རྒྱུ་པར་དགྲའ་བའི་  
དག་བའི་ལོ་རྟོག་གི་ཞིང་དུ་མ་སྤྱར་པས་ཐ་བ་གསུམ་ཞེས་གྲུང་བྱ། དེ་  
བཞིན་དུ་དེ་གསུམ་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲིག་གཅིད་པ་སོགས་ཀྱིས་ཚུལ་  
བྱིས་མ་འཆལ་ཞིང་དོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་ཀུན་ནས་ཉིན་མོངས་ཅན་དུ་འགྱུར་  
བས་དྲི་མ་གསུམ་དང་། དུག་གསུམ་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྲིག་པ་  
བྱས་པས་དུས་རིང་པོར་འཁོར་བར་སྐྱེ་འཆི་བྱུང་བའི་ཚུལ་གྱིས་རྟག་ཏུ་  
གཞོད་པ་བྱེད་པས་སྤྲིག་པ་གསུམ་དང་། དེ་དག་གིས་འཁོར་བར་  
འཁོར་ཞིང་མཆོས་གསུམ་དང་བདེན་བཞི་ལ་ཐེཾོ་མ་ཟ་བས་རབ་དུ་མ་  
ཞེ་ཞིང་པོར་དེ་མོང་བར་བྱེད་པར་བྱུག་དུ་གསུམ་དང་། དེ་དག་གིས་

འཛིག་སྤྱི་པ་དང་གསལ་གྱིས་གཡེང་བ་མང་བར་གནས་པ་དང་  
 སྤང་བའི་ཡོངས་སུ་འཛིན་པའི་རྒྱ་བྱེད་པས་འདོད་ཆགས་ཀྱི་ལྟོ་ཡང་...  
 སྤྱི་པ་ཞེས་པའི་གཏི་ལུག་གི་ལྟོ་ཡང་གསུམ་དང་། ཡང་དེ་དག་  
 གིས་སྒྲིག་གཙོད་སྤྱི་པ་སྒྲིག་སུམ་ཉེས་པའམ་ལོག་པར་སྒྱུར་བར་  
 སྒྱུར་བར་བྱེད་པས་ཉེས་སྒྱུར་གསུམ་དང་། དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོ་  
 བྱེད་ཀྱི་ཆོག་མི་ཤེས་པར་འདོད་པས་ཐོངས་པས་ན་ཐོང་བ་གསུམ་  
 དང་། དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་འདོད་པས་ཐོངས་པས་ལུས་སེམས་སྤྱད་  
 བསྐྱེད་དང་མུ་དན་གྱིས་ཡོངས་སུ་གདུང་བས་ཡོངས་གདུང་གསུམ་  
 དང་། དེ་དག་གིས་ཞེས་པའི་དམུལ་བ་སྤྱི་པ་སྒྲིག་པའི་ནགས་སུ་  
 སྒྱུ་བ་སྒྲོལ་གསལ་ལོག་པའི་རྒྱ་བྱེད་པས་ནགས་སྒྱུར་གསུམ་དང་། ཐར་  
 པའི་ལམ་གྱི་གོགས་སུ་སྒྱུར་བས་གོགས་གསུམ་དང་། དེ་དག་གི་རྒྱ་  
 ལས། ཞིག་ནས་ཀྱི་གོགས་དཀའ་སྒྱུར་བྱས་ན་ལུས་ཉམས་སུ་དོགས་  
 བས་དགེ་བ་ལ་མི་སྒྱུར་བ། སྒྱུར་པའི་གོགས་འོངས་སྒྱུར་ཉམས་ཀྱི་  
 དོགས་ལས་དགེ་བ་མི་སྒྱུར་བ། སྒྱུར་པའོའང་མི་གོགས་འོངས་ལུ་རྒྱ་

གོག་ས་འཛིག་རྟེན་གྱི་འདུ་འཛིན་གཤེད་ས་ནས་མི་སྦྱོར་བ། སྦྱོར་གྲུང་  
མཐར་ཐུག་པར་མི་འགྱུར་བའི་གོག་ས་དག་བརྩུང་བྱེད་ཅེས་གྱིས་  
ངོམ་ས་ཤིང་ཆོག་པར་འཛིན་པ་སྟེ་གོག་ས་ནས་པ་ལྟེ།

དེ་བཞིན་དུ་སྐད་པ་འཛིན་པར་བྱེད་པས་འབྲུག་ས་པའི་རྒྱ་གསུམ་དང་།  
འཐབ་ཅུང་གི་རྒྱ་ཡིན་པས་འཐབ་པ་གསུམ་དང་། ཐར་སྒྲིག་གཅིང་  
པས་དུག་གསུམ་དང་། བད་ཆེན་པོར་སྦྱར་པས་རིམ་ས་ནས་གསུམ་  
ཞེས་སོགས་སྦྱ་བརྒྱུད་དོ།

བརྩུ་གསུམ་པ། ཡང་སེམས་སྒྲིམ་ཆེད་དུག་གི་ཆ་ནས་ཡུལ་ལ་  
ནམ་པར་འཕྲོ་ཞིང་རྒྱུད་འཁོར་བར་ཟག་པར་བྱེད་པས་ཟག་པ་གསུམ་  
སྟེ། མཉམ་པར་མ་བཞག་པའི་ས་པ་འདོད་པའི་ཁམས་ན་སེམས་  
འདོད་ཡོན་ལ་བྱེད་པར་བྱེད་པས་ཉེ་ནས་པར་འཕྲོ་ཞིང་ཟག་པར་བྱེད་པ་  
མ་རིག་པ་མ་གཏོགས་པའི་འདོད་ཉེན་ཐམས་ཅད་འདོད་པའི་ཟག་པ།  
མཉམ་པ་བཞག་གི་ས་པ་ཁམས་གོང་མ་བསམ་གཟུགས་གཉིས་ན་  
གཙོ་བོ་ཉིང་དེ་འཛིན་སེམས་ཁ་ནས་དུ་བསྐྱེད་པས་ཟག་པ་མ་  
རིག་པོར་བའི་སྤྱིད་ཉེན་ཐམས་ཅད་སྤྱིད་པའི་ཟག་པ། ཟག་པ་དེ་

གཉིས་ཀྱི་གནས་ཁམས་གསུམ་གྱི་མ་རིག་པའི་ཟག་པ་དང་གསུམ་དུ་  
གསུངས་སོ།།

ཉེན་མོངས་པ་འདི་དག་གི་ཁོང་སྤོ་ཁམས་སོང་མ་གཉིས་ན་རྒྱུད་ཀྱི་  
གནས་ཀྱིས་བརྒྱན་པའི་སྤྱིར་དང་། གྲུབ་ནས་མཐར་ཐེམས་ཀྱི་གཞི་  
དགུ་མེད་པའི་སྤྱིར་མེད་ལ། གཞན་ན་ཁམས་ཁམས་གསུམ་ཐམས་ཅད་  
ན་ཡོད་དོ།།

བརྩ་བཞི་པ། མཐོང་སྒྲོམ་གྱི་སྤྱང་བྱའི་ནུམ་གངས་ལ། མཛོད་ཀྱི་  
ལུགས་དང་། གྲུབ་བརྩས་ཀྱི་ལུགས་གཉིས།

དང་པོ། ཁམས་གསུམ་ན་ཡོད་པའི་ཉེན་མོངས་པ་མཐོང་སྒྲོམ་ལམ་  
གྱི་སྤྱང་བྱར་གྱུར་པ་དུ་ཡོད་ཅེ་ན། མཐོང་ལམ་དུ་སྒྲུག་བསྒྲུལ་གྲུབ་  
འབྱུང་འགོག་པ། ལམ་བདེན་བཞི་མཐོང་བས་སྤྱང་བྱ་གྲུབ་བརྩགས་  
བཞི་དང་། དེ་སྤྱང་སྒྲོམ་ལམ་གྱིས་སྤྱང་བྱ་ལྟན་སྤྱིས་དང་བཅས་ཏེ་  
རིས་ལྡར་དབྱེ་བ་ལས། འདོད་པའི་ཁམས་འདྲིར་སྒྲུག་བདེན་མཐོང་  
བས་སྤྱང་བྱ་སྒྲུག་བདེན་ལ་དམིགས་ནས་སྤྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་འཛིན་པའི་ལྟ་

བུ་དང་ལྷ་མིའི་བུ་སྟེ་བུ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡི་ནང་ནས་ཡང་འཛིན་  
མཐར་ལོག་གསུམ་མ་རིག་ཐོཾ་ལྷ་ནི་སྟེ་བུ་བུ་ལ་བདེན་པའི་རང་  
བཞིན་ལ་དངོས་སུ་ལོག་པར་ཁྱགས་པ་སྟེ། འཇུག་ཚུལ་ཡང་། མ་  
རིག་པས། ཟག་བཅས་འབྲས་སྐྱར་ཉེར་ལོན་གྱི་སྤང་པོ་འདི་ལ་རྟག་  
གཅིག་རང་དབང་ཅན་གྱི་བདག་མེད་ཅིང་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཆོས་ཉིད་  
རྟག་ཆད་མེད་པའི་དོན་ཅན་ཡིན་པ་ལ་དེ་ལྟར་མ་རྟོགས་པས་མྱོངས་  
ནས་འཛིན་སྟེ་གཞི་དེ་ལ་དམིགས་ནས་ངའམ་བདག་ཏུ་ལྟ་བ་དང་།  
མཐར་ལྷས་དེ་ཉིད་ལ་རྟག་ཆད་དུ་ལྟ་བ་དང་། ལོག་སྟེ་ལས་སྟེ་  
འབྲས་ཀྱི་རྩོད་ཅན་དུ་འང་མེད་པར་ལྟ་བ་དང་། ཐོཾ་ལྷིས་སྟེ་བུ་  
བདེན་གྱི་དོན་ལ་ཡིད་མི་ཆོས་པའི་ཐོཾ་ལྷ་བའི་ཕྱིར་རོ།  
འདོད་ཆགས་དང་དུ་སྟེ་བུ་ལྟ་བུ་ལ་རྟེན་མཆོག་འཛིན་  
གཉིས་ཏེ་བཞིན། ལོག་པ་ལ་ལོག་ཁྱགས་ཁེས་བྱ་སྟེ། བད་ཟག་གི་  
བདག་དང་ཆོས་ཀྱི་བདག་གི་ངོ་བོ་མེད་པ་ལ་དེ་ལྟར་མ་རྟོགས་པའི་  
དབང་གིས་ངའམ་བདག་ཏུ་བཟུང་བ་མིགས་དངོས་པོའི་གནས་  
ཚུལ་ལ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་ཁྱགས་པ་དེ་ལ་འདོད་ཆགས་ཀྱིས་རྩིས་སྟེ་

ཆགས་ཤིང་། ལྟ་བུ་དེས་ཁེངས་པས་ད་རྒྱལ་དུ་བྱེད་ལ། མཆོག་  
འཛིན་གཉིས་ཀྱིས་དེའི་ལྟ་བུ་དེ་བུ་པ་ན་མས་དང་། ཐབས་མེད་པ་  
ལོག་པའི་ཚུལ་བརྒྱལ་ལ་ཡང་མཆོག་ཏུ་འཛིན་པའི་ཕྱིར་རོ།

ཁོང་ཁོ་ནི། དབང་གིས་ལོག་ཞུགས་ཏེ། བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་དབང་  
གིས་རང་དང་ལྟ་བུ་མི་མཐུན་པ་བདག་མེད་སྒྲིབ་པ་མོགས་ལ་ཀུན་ནས་  
མཁར་སེམས་པས་ཁོ་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་རོ།

ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་མཐོང་བས་སྤང་བར་བྱ་བ་ལ་ཟག་བཅས་ཉིར་  
ལེན་གྱི་རྒྱར་སྒྱུར་པའི་སྤང་བོ་ལ་ངའམ་བདག་ཏུ་མི་ལྟ་ལ། དེའི་  
དབང་གིས་བདག་དེ་རྟག་པའམ་ཆད་པའི་མཐའ་ཉིད་དུ་མི་འཛིན་  
ཞིང་། རྒྱ་ཀུན་འབྱུང་གི་སྤང་བོ་ཙམ་ནི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་བརྒྱལ་  
ཞུགས་མེད་པས་དེའི་མཆོག་འཛིན་ཀྱང་མི་འབྱུང་ལ། འཛིན་མཐར་  
མཆོག་འཛིན་དེ་གསུམ་མ་གཏོགས་པའི་ལྟ་བུ་མ་ལོག་ལྟ། མ་  
རིག་ ཐོཾ་མ། འདོད་ཆགས། ད་རྒྱལ། ལྟ་བུ་མཆོག་འཛིན།  
ཁོང་ཁོ་དང་བདུན་སྤང་བར་བཞེད། འཕྲོག་པ་ལ་ཡང་དེ་དང་འདྲ་  
སྟེ་བདུན་ནོ།



བ་འདྲོད་ཆགས།    ད་རྒྱལ་མ་འིག་བ་གསུམ་མ་མེ་གསུམ་མ་མེ་ཡོད་པས་  
 ཁྱོད་བསྐྱེམས་ན། ཁམས་གསུམ་བསྐྱེམས་སྤང་བཅུ་ཉི།

མཛོད་ལས།

བཞི་ཅི་སྒྲོམ་པས་སྤང་བྱ་ཡིན།

ཁོང་ཁྱོད་གཏོགས་དེ་དག་ཉིད།

གཟུགས་ཁམས་གཟུགས་མེད་དེ་དང་འདྲ།

ཞེས་པའོ།

དེ་ལྟར་འདྲོད་པར་མཐོང་སྒྲོམ་གྱི་སྤང་བྱ་འིས་ལྷ་ཆར་བསྐྱེམས་པས་སོ་  
 རྒྱལ་གཟུགས་ཁམས་ན་སོ་གཅིག་གཟུགས་མེད་ན་ཡང་སོ་  
 གཅིག་ཉི། ཁམས་གསུམ་གྱི་སྤང་བྱ་བསྐྱེམ་ན་དགྲུ་བཅུ་གོ་བརྒྱུད་  
 ཡོད་པ་མཛོད་ཀྱི་ལུགས་སོ།

གཉིས་པ། མཛོད་པ་ཀུན་བརྟུལ་ལྟར་ན། འཛིག་མཐར་ལོག་ལྟ་  
 མཆོག་འཛིན་གཉིས་ཏེ་ལྟ་བུ་དང་། ཆགས་ཁྱོད་རྒྱལ་མོངས་ཐེ་  
 ཆོམ་དང་ལྟ་མིན་ལྟ་བུ་པོ་དེ་ཐམས་ཅད་བདེན་བཞི་ལ་བྱུང་མེད་པར་  
 འཇུག་ཉི། ལྷུག་ཀུན་འགོག་ལམ་གྱི་གཞི་དེ་དག་ལ་འཛིག་ཆོགས་ཀྱིས་



བདག་ཏུ་ལྟོ་བ་དང་། ལམས་འཛིན་གྱིས་རྟག་ཆད་དུ་ལྟོ་བ་དང་། ཚུལ་  
 ཁྲིམས་བརྟུལ་ཁྱལ་ས་མཆོག་འཛིན་གྱིས་འདག་གྲོལ་གྱི་རྒྱུ་ལྷོན་པའི་ལམ་  
 དན་པ་ལ་མཆོག་ཏུ་འཛིན་པ་ཡང་ཡོད་པས་རྒྱལ་ཀླུ་འགོག་ལམ་སོ་སོའི་  
 བདེན་པ་མཐོང་བས་སྤང་བྱ་དེ་དག་སྤོང་བར་བྱེད་པ་ལ་ཐམས་ཅད་བྱུང་  
 མེད་པར་བཞིན་དེ་དོན་ལ་དེ་བཞིན་དུ་ཡིན་ནོ།།

དེའི་དབང་དུ་བྱས་ན་འདོད་པར་མཐོང་སྤང་བཞི་བརྟུ། ཁམས་གོང་  
མ་གཉིས་ན་ཁོང་ཁྱོད་མཁས་མེད་པས་སྤྱད་པ་ཚེ་གཉིས་ཏེ།  
ཁམས་གསུམ་ན་བདེན་བཞིའི་ཆོས་ཉིད་མཐོང་བས་སྤང་བུའི་ཉོན་  
མོངས་པ་ཀུན་བཏགས་ཀྱི་ཆ་བརྟུ་དང་བརྟུ་གཉིས་ཡོད་དོ།

སྒྲིལ་སྤྱད་ལ་འཛིན་ལྟ་དང་མཐར་ལྟ་གཉིས་འཕགས་པ་ཉན་ཐོས་...  
 བླམས་ལ་དེ་སྒྲིལ་པའི་ད་རྒྱལ་འབྱུང་བ་དང་། དེ་བདག་གང་  
 ཡིན་ཞེས་ཡིད་ཆེད་ནས་མུང་འདས་སྤྱིར་ཐོག་པ། ལྟོན་སྒྲིལ་གྱི་ཡོད་  
 པས་འདྲོད་ཆགས་སོགས་གོང་གི་ཁོང་སྤྱིར་རྒྱལ་མ་རིག་པ་སྒྲིལ་  
 སྤྱད་བཞི་བཅས་སྤྱིན་བསྒྲིལ་པས་འདྲོད་པ་ན་སྒྲིལ་སྤྱད་དུག  
 ཁམས་གོང་མ་གཉིས་ན་ཁོང་སྤྱི་མེད་པས་ལྟག་མ་ལྟ་རེ་ལྟ་རེ་བཅུ་སྟེ་

དེ་བའི་སྒོ་ནས་མདོར་བསྡུ་བ་ཁྱོད་སྒོ་མ་སྒྲུབ་བརྩུ་དུ་བཞུགས་ཏེ་བཞུགས་ཏེ།

མཐོང་སྒོམ་གྱིས་སྤང་བུ་དེ་དག་ཁམས་གསུམ་དང་སྤང་བུ་འི་སྒོ་ནས་  
དབྱེན་དུ་མར་འཁྱུར་རོ།

ཡང་སྒྲིལ་སྒྲུངས་ལ་ཁམས་དང་ས་དང་ནུམ་པའི་སྒྲིལ་ནུས་སྒྱུས་པར་དབྱེ་  
ན་འདོད་པར་སྒྲིལ་སྒྲུང་རྒྱུ་འབྱིང་ཆེན་པོ་གསུམ་ལ་ནང་གསེས་  
གསུམ་གསུམ་ཏུ་དབྱེ་བའི་སྒྲིལ་དབྱས་ཕྱེ་བས་རེ་རེ་ལ་སྒྲུང་བྱ་བྱ་ག་  
བྱ་བྱ་བྱས་པས་ལྷ་བཙུང་བཞི་ཡོད་དོ།

དེ་བཞིན་བསམ་གཏོན་བཞི་དང་གཟུགས་མེད་གྱི་ས་བརྒྱད་པོ་འདིར་  
ཡང་ཆེ་འབྲིང་ཆུང་གསུམ་དེ་འདིར་ཡང་ཆེན་པོ་འཆིང་བ་པོ་སོགས་སྒྲིབ་  
དགུར་སྒྲེལ་མ། དེ་རྣམས་སྒྲུབ་ཁོང་སྒྲོམ་གཏོགས་པ་སྒྲོམ་སྤང་ལཱ་  
བརྩིས་པས་སྒྲུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཏུ། འདོད་པའི་དང་བཞི་དང་བསྒྲུམ་པས་  
ཁམས་གསུམ་ལྟ་སྒྲོམ་སྤང་བཞི་བརྒྱ་བརྒྱ་བཞི་ཡོད་དོ།

ཡང་ཁམས་གསུམ་འདོད་པ་དང་བསམ་གཏན་བཞི་གཟུགས་མེད་  
བཞི་སྟེ་ས་དགུ་ལ་ནང་གསེས་ཆེ་འབྲིང་མོགས་དགུ་རེར་སྟེ་བས་་་་  
བརྒྱད་ཅུ་གཅིག་ལ་ཁོང་གྲོ་མ་གཏོགས་པའི་སྟོམ་སྒང་ལྟ་རེ་ནི་དེ་

ཐམས་ཅད་དུ་ཡོད་པས་གྲུ་གཅིག་པ་ཚན་ལྷ་ལ་བཞི་བརྒྱ་དང་ལྷ།  
 དེའི་སྒྲིང་དུ་འདོད་པའི་སྤང་བྱ་ཁོང་ཁྱོད་ལྷ་པོ་བསྐྱེད་པས་བཞི་བརྒྱ་  
 དང་བཅུ་བཞི་སྒྲིའི་ལྷགས་ཅམ་མ་གཏོགས་སྤྲེད་དང་དོན་གཅིག་གོ།

བཅུ་ལྷ་པ་ལ། མདོན་པ་འོག་མའི་ལྷགས་དང་། གོང་མ་ལྷ་ར་དབྱེ  
 བ་གཉིས།

དང་པོ་ལ། མདོན་བསྐྱེད། རྒྱས་བཤད་གཉིས།

དང་པོ། དེ་ལས་མདོད་ཀྱི་ལྷགས་ལྷ་ར་བྱས་པའི་འདོད་པར་མཐོང་  
 སྤང་སོ་གཉིས། སྒྲིམ་སྤང་བཞི། ཁམས་གོང་མ་གཉིས་ན་མཐོང་  
 སྤང་ཉིད་བརྒྱད་ཅེ་དང་སྒྲིམ་སྤང་གསུམ་ཅེ་གསུམ་ཅེ་སྟེ་ཁམས་གསུམ་  
 གྱི་སྤང་བྱ་རིས་ལྷ་ཆར་བསྐྱེད་པ་གོ་བརྒྱད་པོའི་སྒྲིང་དུ་འདོད་པའི་  
 སྤང་བྱ་ལ་གོང་བཤད་ཀྱུན་དཀྱིས་རྒྱགས་གཉིད་ཚོད་འཁྱུད་ཐུག་  
 དོག་སེར་སྒྲ་དོ་ཆེ་མེད་ཁྱེལ་མེད་པ་དང་བརྒྱད་ལ་ཁྱོ་བ་དྲེད་འཆབ་པ་  
 བཅས་ཀྱུན་དཀྱིས་བཅུ་ར་བྱས་པ་བསྐྱེད་ནས་སྤང་བྱ་དེ་དག་ཐམས་  
 ཅད་བསྐྱེད་པས་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་པོ་དེ་ལ་དགོས་པའི་དབང་གིས་

ཟག་པ་གསུམ་དང་། རྩལ་བཞི་དང་། སྦྱར་བ་བཞི་དང་། ཉེར་ལེན་  
བཞིར་དབྱེ་བ་ལས།

གཉིས་པ་ལ། ཟག་པ་གསུམ་དུ་དབྱེ་བ། རྩལ་བཞི་དང་སྦྱར་བ་  
བཞིར་དབྱེ་བ། ཉེར་ལེན་པ་བཞིར་དབྱེ་བ་གསུམ་ལས།

དང་པོ། དང་པོ་འདོད་པའི་མཐོང་བསྐྱོམ་གྱི་སྤང་བུ་སོ་དུག་ཀྱུན་  
དགྱིས་བརྩུ་བཅས་ཁྱོམ་ཞེ་དུག ཁམས་གོང་མ་གཉིས་ན་མཐོང་  
སྐྱོམ་གྱི་སྤང་བུ་སོ་གཅིག་སྟེ་ཁྱོམ་བརྒྱད་དང་བརྒྱད་ལ་ཁམས་གསུམ་གྱི་  
མཐོང་སྐྱོམ་གྱི་སྤང་བུ་མ་རིག་པ་ལྟ་བུ་བསྐྱོམས་པས་བཅོལ་ལ་མ་རིག་  
པའི་ཟག་པ་ཞེས་བུ་སྟེ་ཉེར་ལེན་པ་ཀྱུན་གྱི་ཕྱོད་པོ།

དེའི་ལྷག་མ་འདོད་པའི་སྤང་བུ་ཞེ་དུག་གི་ནང་མ་རིག་པ་ལྟ་བུ་སྤང་བས་  
འདོད་པའི་ཟག་པ་ཞེ་གཅིག ཁམས་གོང་མ་གཉིས་ན། དེ་བཞིན་  
མ་རིག་པ་ལྟ་བུ་སྤང་བའི་ལྷག་མ་ཉེར་དུག་ཚེ་གཉིས་ཏེ་སྤང་བའི་ཟག་  
པ་ལྟ་བུ་དང་གཉིས་ཡོད་དོ།

ཉེར་ལེན་པ་དེ་དག་གིས་སྤང་བའི་ཕྱོད་མོ་ནས་མནར་མེད་དུ་ལྷུལ་བའི་



བའི་ཕྱིར་སྐབས་འདིར་ལྟ་བུ་རྣམས་ལེགས་སུ་བྱེ་བའོ།།

དེ་ཡང་ཉེན་མོངས་པའི་རྒྱུ་བོ་འདི་དག་གིས་སྤྱོད་པའི་རྒྱུ་མཆོར་རྒྱུན་  
 སྒྲིགས་སུ་དབང་མེད་དུ་འབྱེད་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་རྒྱུ་བོ་དང་། སྤྱི་  
 བསྐྱེད་འཁོར་བའི་འདམ་རྩལ་ཏུ་རྣམ་པར་ཤེས་པ་འདི་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲུར་  
 བར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ན་སྒྲུར་བཞིས་བྱའོ།།

གསུམ་པ། ཡང་ཉེ་བར་ལེན་པ་བཞིར་དབྱེ་བ་ལ། མ་འདྲེས་པའི་མ་  
 རིག་པ་ཅུ་ལ་གྲོགས་ཉེན་མོངས་པ་གཞན་མེད་ན་དེ་ཉིད་རྒྱུ་དེ་པས་  
 འདོད་པ་དང་སྤྱོད་པའི་སྒྲུབ་ཉེ་བར་ལེན་པ་མིན་པའི་ཕྱིར་ལེགས་སུ་མི་  
 བཀོལ་བར་རྒྱུར་བསྐྱེད། ལྟ་བུ་དང་རྒྱུ་ལ་སྤྱི་མཐུན་དང་བརྟུལ་ཞུགས་  
 མཆོག་འཛིན་གྱིས་ནི་ཕྱིན་ཅི་ལེག་གི་ལྟ་བུ་དན་པ་དང་། ལེག་པའི་  
 བརྟུལ་ཞུགས་དན་པ་དེས་སྤྱི་པ་དང་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་རྣམས་བསྐྱེད་པའི་  
 ཕྱིར་གཙོ་ཆེ་བས་ལེགས་སུ་བྱེ་སྟེ། འདོད་པའི་སྤྱོད་བྱེ་ཞུགས་ས་  
 ལྟ་བུ་བརྟུག་གཉིས་སྤྱོད་པའི་ལྟ་གཤམ། འདོད་པར་ཉེ་བར་ལེན་པ་སོ་བཞི།  
 ཁམས་གོང་མ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱོད་བྱེ་གཉིས་ལ་ལྟ་བུ་ཉེར་བཞི་སྤྱོད་པས་  
 ལྟ་མ་སྤྱོད་པར་ཉེ་བར་ལེན་པ་སོ་བརྒྱད། ཁམས་གསུམ་གྱི་ལྟ་བུ་



བས་ལྟག་མ་སྤྱོད་པའི་ཟག་པ་དོན་གཉིས་སྤྱུང་ལྟར་ཞིང་། ཡང་མ་  
 རིག་པའི་ཚུ་སྤྱོད་བཅོ་ལྟ་འདོད་པའི་མཐོང་སྤང་གི་ལྟ་བུ་ཉི་ཤུ་སྒྲོམ་  
 སྤང་གི་ལྟ་བུ་གཉིས་ཏེ་ཉེར་གཉིས། དེ་བཞིན་དུ་གོང་མ་གཉིས་ལ་  
 ཉེར་གཉིས་ཟེ་བཅས་ལྟ་བུའི་ཚུ་སྤྱོད་ཟེ་དུག མ་རིག་པ་ལྟ་དང་ལྟ་བུ་  
 ཉེར་གཉིས་སྤྱི་ལྟག་འདོད་པའི་ཚུ་སྤྱོད་ཉེར་དགུ དེ་བཞིན་ཁམས་  
 གོང་མ་གཉིས་ན་སྤྱོད་པའི་ཚུ་སྤྱོད་ཉེར་བརྒྱད། ཡང་འདོད་པར་ལྟ་བུ་  
 ཉེར་གཉིས་སྤྱི་ལྟག་འདོད་པ་ཉེར་ལེན་སོ་བཞི། ཁམས་གོང་མ་  
 གཉིས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཞེ་བཞི་སྤྱི་ལྟག་སྤྱོད་པ་ཉེར་ལེན་སོ་བརྒྱད། ཁམས་  
 གསུམ་གྱི་ལྟ་བུ་ཟེ་དུག་ལས་ཚུ་ལ་བརྟུལ་བཅུ་གཉིས་སྤྱི་ལྟག་ལྟ་བུ་ཉེར་  
 ལེན་ད་བཞི། ཁམས་གསུམ་གྱི་མཐོང་སྤང་ཚུ་ལ་ཁྲིམས་བརྟུལ་  
 ཞུགས་མཆོག་འཛིན་ཉེ་བར་ལེན་པ་བཅུ་གཉིས་སྤྱུང་ལྟར་རོ།

གཉིས་པ་ལ། དངོས་དང་། ཞར་བྱུང་གཉིན་པོ་དང་སྤང་བའི་འབྲས་  
 བྱ་བཤད་པ་གཉིས།

དང་པོ། དེ་ལ་མཐོང་བས་སྤང་བྱ་ནི་ཐུབ་མཐའ་དན་པས་སྤོ་



བསྐྱུར་བའི་དབང་གིས་ཉོན་མོངས་པ་ཀུན་ཏུ་བརྟགས་པ་ནམས་ཏེ་ཡང་  
དག་པའི་དོན་ལ་སྤྱིན་ཅི་ལོག་གི་སྒྲིམ་གཞན་དུ་རྟོག་པའི་ཉོན་མོངས་  
ཅན་གྱི་ལྟ་བུ་ཞིན་པ་ཡིན་ལ། ལྟ་བུ་དེ་ལ་ཞེན་པ་ལམ་འདོད་ཆགས་  
དང་། བདེན་དོན་ལ་ཐེ་ཚོམ་དང་། ལྟ་བུའི་གནས་པ་ལམ་ང་རྒྱལ་བ་  
དང་། ལྟ་བུ་དེ་ལ་ལོག་པར་ཞུགས་པའི་ཉོན་མོངས་པ་ལམ་ལྟ་བུ་ཀ་  
དང་མི་མཐུན་པ་ལ་ཁོང་སྒོ་བ་དང་མ་རིག་པ་ཀུན་ལ་ཁྱབ་བྱེད་དུ་ཡོད་  
པས་མཐོང་སྤང་གི་རྩ་བ་བཙུ་དང་། ཉོན་མོངས་པ་ཡིན་པ་ཉོན་མོངས་  
པས་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་པ་དང་། ལྟ་བུ་དེས་ཀུན་ནས་བསྤང་བའི་རྒྱ་  
ལུས་དག་གི་ལས་ལས་ཀྱི་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་པ་དང་། འབྲས་བྱ་  
དན་སོང་བའི་མུང་ཁམས་སྐྱེ་མཆེད་སྐྱེ་བས་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་པ་  
ནམས་ནི་མཐོང་བས་སྤང་བར་བྱ་བའོ།

བསྐྱེལ་པའི་ལམ་གྱིས་སྤང་བུ་ནི། བཤེད་ལམ་ཐོབ་པ་ཡན་ཆད་ཀྱི་  
སྤང་བུ་ཉིད་མོངས་པ་ལྷན་མཐས་སྟོ་བསྐྱུར་པ་མ་ཡིན་པའི་ལྟ་བུ་སྤྱི་སྤྱོད་  
གང་ཞིག་མཐོང་བས་སྤང་བར་བུ་བ་མིན་པ་ནུས་སོ།།  
མཐོང་སྐྱེལ་གྱིས་སྤང་བུ་མིན་པ་ནི་ཟག་མེད་དོ།།

ཇི་ལྟར་སྒྲུང་ན་ ཉེན་མོངས་པ་ དེ་དག་སྒྲུབ་པའི་གཞི་བག་ལ་ཉལ་མ་  
 སྒྲུངས་པ་དང་། སྒྲུབ་པའི་ཡུལ་ཉེབར་གནས་པ་དང་། ཚུལ་མིན་ཡིད་  
 བྱེད་གསུམ་ཡོངས་སུ་ཤེས་པ་དང་། ཉེན་མོངས་པ་རང་གི་དོ་བོ་  
 སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་ན་ཉེན་མོངས་ཤིང་རབ་རྒྱལ་གྱི་བར་བྱེད་པ་ཡོངས་  
 སུ་ཤེས་པ་དང་། ཉེན་མོངས་ནམས་ཀྱིས་བདག་འཛེམས་སེམས་ཅན་  
 འཛེམས་ཤིང་ཚུལ་བྲིམས་འཛེམས། །ཉམས་ཅན་རྟེན་པ་དཔལ་གྱི་དང་  
 སྒྲུང་དང་དེ་བཞིན་རྟོག་པས་སྒྲུང་། །ཚུང་བཅས་མི་རྟོག་དེ་བྱི་གཞན་དུ་  
 མི་ཁོམས་སྒྲུབ། །ཐོབ་དང་མ་ཐོབ་ཉམས་པས་ཡིད་ལ་སྒྲུག་བསྒྲུལ་  
 ཆེན་པོ་འཐོབ། །ཅེས་པ་ལྟར་ཉེན་མོངས་པ་དེའི་ཉེས་དམིགས་ཇི་ལྟར་  
 བཞིན་དུ་ཡོངས་སུ་ཤེས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཉེན་མོངས་དེ་དག་མངོན་  
 སྒྲུང་དུ་འབྱུང་བར་འགྱུར་བ་དྲན་དུ་མི་ལེན་པར་བྱས་ཏེ་གོམས་པས།  
 བུམ་ཞིག་ཉེན་མོངས་དེའི་གཉེན་པོའི་ལམ་མངོན་སྒྲུང་དུ་ཐོབ་ནས་  
 མ་ཐོབ་སྒྲོམ་གྱི་སྒྲུང་བྱ་ཉེན་མོངས་པ་ནམས་སྤྱིན་ཆད་དུ་སྒྲུར་ཡང་སྒྲུབ་  
 བའི་ས་བོན་གནས་དན་ལེན་དང་བཅས་པ་རྩད་ནས་བཅོམ་སྟེ་བྱིས་  
 རྒྱུན་དང་འཕྲད་ཀྱང་མི་སྒྲུབ་པར་སྒྲུར་པ་ལ་སྒྲུང་བཞིས་བྱའོ།

དེ་ཡང་ཆོས་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་པ་ལ་བདག་མེད་པའི་མཆོད་ཉིད་རྣམ་  
 བར་ཡིད་ལ་བྱེད་པས། མི་རྟག་པ་དང་སྤྱད་པ་སྤྱུང་ལ་སོགས་རྣམ་པ་  
 གཞན་ཡང་བདག་མེད་པ་དེའི་དང་དུ་མཐར་ཐུག་སྟེ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་  
 དེས་དབར་ན་ཉིམ་ལ་སོགས་པའི་སྤྱད་པས་ལུན་པ་བཙོམ་པ་སྤྱར་ཉིན་  
 མོངས་པའི་ས་བོན་ཅད་ནས་འཛོམས་པར་བྱེད་དོ།

རྣམ་པར་གཏན་དབབ་ལས། གནས་དན་ལེན་དུ་ཞིག་གིས་བསྐྱེད་ཤིང་  
 བཞུགས་པའི་བཙོམ་པ་དང་བཞུགས་པའི་སྤྱད་པ་དང་བཞུགས་པའི་སྤྱད་པ་  
 ལེན་དང་། རང་བཞིན་གྱིས་ཉིན་མོངས་པའི་གནས་དན་ལེན་དང་། རང་  
 བཞིན་གྱི་ལས་ཀྱི་སྤྱོད་པའི་གནས་དན་ལེན་ཏེ་གསུམ་དང་། འདོད་  
 འདུན་སོགས་དག་ཕྱོགས་ལ་སྤྱོད་པའི་གནས་དན་ལེན་། ལེགས་པར་  
 ཉོགས་པ་མ་ཡིན་པའི་གནས་དན་ལེན་། ལྷ་དན་གྱི་གནས་དན་ལེན་།  
 ཡིད་འཛིགས་པའི་གནས་དན་ལེན་། དཀའ་བས་དལ་བའི་གནས་  
 དན་ལེན་། ཟས་ཀྱི་ཆོད་མ་ཟིན་པའི་གནས་དན་ལེན་། བྱ་བ་ཤོད་པ་  
 གཉིད་ཀྱི་གནས་དན་ལེན་། གཉིས་སྤྱོད་པ་འབྲིག་པའི་གནས་དན་  
 ལེན་། བད་ཀྱིས་ཁམས་མ་སྤྱོད་པའི་གནས་དན་ལེན་། བཙོན་

འཇུར་བ་རྒྱས་པའི་གནས་དན་ལེན།    འཆི་བའི་གནས་དན་ལེན།  
གཞན་ཡང་ཐམས་ཅད་དུ་འགྲོ་བའི་གནས་དན་ལེན་ཏེ་དེ་ནི་སྒྲུང་པ་  
བཞིན་དུ་བལྟ་བར་བྱའོ།

ཞེས་གསུངས། ཡང་ཉེར་བཞིར་ཡང་བཤད་དེ། མདོན་པར་  
བརྗོད་པའི་གནས་དན་ལེན་ཆོས་ཀྱི་མིང་ལ་མདོན་ཞེན་གྱི་བག་  
ཆགས། ཀྱུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་གནས་དན་ལེན་ཐོག་མེད་ནས་རྗེས་  
སྔ་ཞུགས་པ་སྒྲོས་པའི་བག་ཆགས། ཟག་བཅས་ཀྱི་གནས་དན་ལེན་  
ཆོར་བའི་བག་ཆགས། དེ་ནས་ཉེན་མོངས་པའི་གནས་དན་ལེན་  
སྐྱེས་ནས། ཉེན་སྒྲིབ་ཀྱི་གནས་དན་ལེན་ཉེར་དགོ་བྱུང་ཆུབ་ཀྱི་མི་  
ལུས་ཕྱོགས། སྒྲུབ་པ་འདྲུག་གི་སྒྲིབ་པའི་གནས་དན་ལེན། སྒྲུབ་  
འདྲུག་དགུ་གྲུབ་པའི་གོགས་ཤེས་བྱའི་སྒྲིབ་པའི་གནས་དན་ལེན་  
ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ཐོབ་པའི་མི་ལུས་ཕྱོགས་སོ།

གནས་དན་ལེན་བྲལ་བས་ཤིན་ཏུ་དུལ་བ། ཤིན་ཏུ་སྒྲིབ་པ། མེས་  
རྣམ་པར་གྲོལ་བ་དང་ཤེས་རབ་རྣམ་གྲོལ་ཡོངས་སུ་རྗོད་གསུངས་པའོ།

གཉིས་པ། སྒྲིབ་གཉེན་པོ་ལ་བཞི་སྟེ། སྒྲུབ་འབྲིན་པའི་གཉེན་པོ་ནི།

ཟག་མེད་ལ་སྟུན་དུ་སྤྱད་ཏུ་མེད་པ་ས་ཟག་པ་དང་བཅས་པ་ལི་འདྲ་བྱེད་  
 ཉིར་ལེན་གྱི་སྤྱད་པོ་རྣམས་ལ་བྱད་དང་འབྲས་དང་ཟུག་རྩུ་ལ་སོགས་  
 པ་ལི་རྣམ་པ་ས་ཉེས་དམིགས་སྟུ་ལྟ་ཞིང་སྟུན་འབྱིན་པ་ལོ།

སྤྱོད་པ་ལི་གཉེན་པོ་ནི་བར་ཆད་མེད་གྱི་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་ལི་ལམ་དང་དངོས་  
 གཞི་བར་ཆད་མེད་ལམ་ཐམས་ཅད་དོ།

གཞི་འམ་རྟེན་གྱི་གཉེན་པོ་ནི། སྤངས་པ་ལི་ཐོབ་པ་ཀླུ་རྩུ་འཛིན་ཞིང་  
 གནས་སྤྱར་ཉམས་སྟུ་སྤྱོད་པ་རྣམས་སྟུ་ལ་གྱི་ལམ་ལོ།

ཐུག་བསྐྱོད་པ་ལི་གཉེན་པོ་ནི། དེ་ལི་གོང་མ་ལི་བྱད་པར་གྱི་ལམ་ལ་  
 སོགས་པ་སྟེ། དེ་དག་གིས་སྤྱར་སྤངས་པ་ལི་ཉེན་མོངས་པ་རྣམས་ཐུག་  
 བསྐྱོད་པ་ལི་ཕྱིར་ཡིན་ལོ།

འདི་ནི་ཀླུ་བ་རྩུ་སྟུ་རྩུ་ཉེ་མཛོད་ན་འཆད་ཚུལ་གཞན་ཡང་ཡོད་དོ།  
 ཐུག་བསྐྱོད་པ་ལ་བཞི་སྟེ། མཚན་ཉིད་མི་མཐུན་པས་ཐུག་བསྐྱོད་པ་

ཚོགས་པ་གཅིག་རྩུ་གནས་ཀྱང་ས་སྤྱོད་པ་དང་ཚུགས་ཤེར་པ་སོགས་  
 མཚན་ཉིད་མི་མཐུན་པས་པན་ཚུན་མ་འདྲེས་ཤིང་རིང་བར་སྤྱར་པ་ས་

སོགས་འབྱུང་པ་བཞི་སྟེ། མི་མཐུན་སྤྱོད་སྟུ་སྤྱར་པ་ཡང་།

དག་པའི་ཚུལ་བྱིས་ས་དང་འཆལ་བའི་ཚུལ་བྱིས་ས་ལྟ་བུ། ཡུལ་  
 ཐག་རིང་བས་རྣམ་པར་ཆད་པས་རིང་བ་འཛམ་གྱུའི་སྤྱིང་གི་ཤར་བུ་བ་  
 གྱི་རྒྱལ་ཚོ་ལྟ་བུ། རྣམ་གྱིས་རིང་བ་རྒྱལ་པོ་གྱི་གྲུ་བུ་འདས་པ་དང་མ་  
 འདས་པའི་འཁོར་ལོས་སྒྲུབ་པའི་རྒྱལ་པོ་དུང་ལྟ་བུ་ལོ།

སྤང་བུ་སྤངས་པའི་འབྲས་བུ་ཡོངས་ཤེས་དགུ་ཤི། འདོད་པའི་སྤྱུག་  
 བདེན་དང་ཀུན་བདེན་གྱི་སྤང་བུ་མཐའ་དག་ཟད་པའི་ཡོངས་ཤེས་  
 གཅིག་ འགོག་པ་དང་ལམ་གྱི་སྤང་བུ་རྣམས་ཟད་པའི་ཡོངས་ཤེས་  
 གཉིས་ཏེ་སྤྱི་སྤང་བས་གསུམ། དེ་བཞིན་དུ་ཁམས་གོང་མ་  
 གཉིས་གྱི་གསུམ་ཤིང་དེ་དུག་ནི་མཐོང་ལམ་བར་ཆད་མེད་ལམ་གྱི་  
 འབྲས་བུ་ལོ།

ཁམས་ཐ་མའི་ཆ་མཐུན་འདོད་པའི་སྤང་བུ་སྤྱི་སྤང་རྣམས་སྤང་བའི་  
 ཡོངས་ཤེས། དེ་བཞིན་གཟུགས་གྱི་སྤྱི་སྤང་གི་ཟག་པ་ཟད་པའི་  
 ཡོངས་ཤེས། ཟག་པ་ཀུན་ཟད་པའི་ཡོངས་ཤེས་གསུམ་ནི་སྤྱི་སྤང་  
 སྤང་བའི་འབྲས་བུ་ལོ།

གསུམ་པ་ཀུན་འབྱུང་གི་མཐུག་བསྐྱུ་བ་ནི། གོང་དུ་རི་རྒྱུད་བཤད་

བའི་ཉོན་མོངས་པ་དང་ལས་དེ་དག་གི།

མཛོད་འབྲེལ་ལས།

ས་བོན་གྱི་ཚུལ་གྱིས་སྐྱེ།

འབྱུང་བའི་ཚུལ་གྱིས་ཀླུ་འབྱུང་བའོ།

འབྲེལ་བའི་ཚུལ་གྱིས་རབ་ཏུ་སྐྱེ་བའོ།

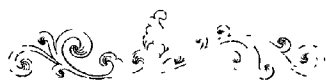
མཛོད་པར་འབྲུབ་པའི་ཚུལ་གྱིས་སྐྱེ་བའོ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འཁོར་བར་སྐྱེ་བའི་ས་བོན་དུ་སྐྱུར་

བས་སྐྱེ་དང་། མང་པོ་སྐྱེད་པས་ཀླུ་འབྱུང་བ་དང་། དག་པོ་སྐྱེད་

བས་རབ་ཏུ་སྐྱེ་བ་དང་། བརྒྱད་མར་སྐྱེད་པས་སྐྱེ་བའི་ཉོན་མོངས་པ་ཡིན་ཏེ།

དེ་ལ་ཀླུ་འབྱུང་གི་བདེན་པ་ཞེས་བྱའོ།



གསུམ་པ་འཁོག་བདེན་བཤད་པ་ལ། རོ་བོ་རིས་བཟུང་། རྣམ་  
གངས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བསྟན། འཁོག་པ་ཐོབ་པ་དེའི་ཡོན་ཏན་བཟོད་པ་  
གསུམ།

དང་པོ། འཁོག་པ་འདི་བདེན་པ་ནི། རྒྱུ་ཟག་མེད་ལམ་གྱི་བདེན་པ་འི་  
སྒྲིབས་གང་གིས། ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་རང་བཞིན་གྱིས་རྣམ་པར་.....  
དག་པའི་དེ་བཞིན་ཉིད་གང་དུ། སྤང་བྱ་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པ་ཟག་  
བཅས་སྒྲོ་བུར་གྱི་རི་མ་རྣམས་གཏེན་དུ་མི་སྒྲིབ་བར་བྱས་ཏེ་གནས་དན་  
ལེན་གྱིས་ཐོན་ཅུང་ནས་སྤུང་བ། འཁོར་བའི་རྒྱུ་འབྲས་རྒྱུ་ཆད་པའི་  
གནས་འགྱུར་བྱུང་བར་ཅན་ཐོབ་པའི་གོ་འཕང་དེ་ནི་མི་བསྐྱུ་བའི་ཆོས་  
ཅན་གྱི་རྟག་པ་དང་། ཐོབ་བྱ་རྣམས་སྒྲིམ་ཆོག་གམ་དམ་པའི་བདག་  
ཉིད་སྒྲིམ་བུ་རྣམས་ཀྱིས་དོན་དུ་གཉོར་ཏེ་ཐོབ་པར་བྱ་བའི་མཆོག་  
མཛོད་འགྲེལ་ལས། འགྲེལ་བ་མེད་པས་འགྲེལ་བ་ཞིག་པའི་ཕྱིར་  
འཁོག་པ་ལོ།

འདུས་བྱས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་གསུམ་དང་བྲལ་བའི་ཕྱིར་ཞི་བའོ།  
དག་པའི་ཕྱིར་གྲུ་ཐོན་པ་ལོ།



ཡིད་བརྟན་པའི་མཆོག་ཡིན་པའི་སྤྱིར་དེས་པར་འབྱུང་བའོ།

ཁེས་གསུངས་པ་ལྟར་མ་འདས་པའི་རྩལ་ཀྱན་གྱི་རྩལ་འགོག་པ་.....

འབྲུལ་བའི་ཉེན་མོངས་ན་མས་ཞི་བ། སུན་སུམ་ཚོགས་པ་མཚོག་གི་  
 ཚོས་བྱ་འོལ་བ། སྤར་མི་ལྡོག་པས་འཁོར་བ་ལས་དེས་པར་འབྱུང་  
 བའི་རང་བཞིན་ཅན་ལྟ་དན་ལས་འདས་པའོ།

དེ་ལ་དབྱེ་ན། ལམ་འཁོར་བའི་སྒྲུབ་པ་སྒྲུབ་ལས་འདེད་གཅིག་ལུ་ཉི་བར་  
ཁྱིམ་ཐོབ་པ་ཙམ་གྱི་ཐེག་དམའ་ཉན་པ་དག་གིས་གྱི་ལྷ་དང་འདས་དང་།

ཁྱེད་པར་འཕགས་པ་སངས་རྒྱལ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ནམས་  
 གྱིས་ཤེས་རབ་དང་སྟིང་རྩེ་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱིས་  
 མཐའ་གཉིས་ལ་མི་གནས་པའི་བྱང་འདས་ཆེན་པོ་གཉིས་སོ།།

གཉིས་པ་ལ། རྫོགས་མ་རྫོགས། བད་དང་དོན་དམ་པའི་འཕྲིན་པ།  
རྒྱུན་བཅས་རྒྱུན་མེད། ལྷག་བཅས་ལྷག་མེད་དུ་དབྱེ་བ་བཞི་ཡི།

དང་པོ། འགོག་པ་དེ་ལ་རྣམ་གྲངས་གྱི་དབྱེ་བ་ལ་སྤྲངས་རྟོགས་གྱི་  
ཡོན་ཏན་ལྟམ་ཐམ་དག་ཡོངས་སུ་མ་རྟོགས་པ་འི་འགོག་པ་ནི་རྒྱུན་.....

ལྷག་སྒྲིམ་འབྲས་བུ་སྒྲུབ་པའི་མཐོང་སྒྲུབ་རྣམས་འགགས་པ་  
 མོགས་ཏེ་སྤྱིར་འོང་གི་འབྲས་བུ་སྒྲུབ་པའི་འདོད་ཁམས་ཀྱི་སྒྲོལ་  
 སྒྲུབ་དུག་འགགས་པ་འཇམ།      སྤྱིར་མི་འོང་གི་འདོད་ཁམས་ཀྱི་སྒྲོལ་  
 སྒྲུབ་ཐམས་ཅད་འགགས་པ་ཡང་རུང་འབྲས་བུ་དང་པོ་གསུམ་གྱིས་  
 བསྒྲུབ་པ་འཕགས་པ་སྒྲོབ་པ་རྣམས་ཀྱི་འགོག་པ་དང་།      ཡོངས་སུ་  
 རྒྱུགས་པ་ནི།      དགྲ་བཙེམ་པའི་འབྲས་བུ་སྒྲུབ་པ་སྒྲུབ་བྱམ་ཐའ་  
 དག་ཟད་པའི་མི་སྒྲོབ་པའི་འགོག་པ་འོ།

གཉིས་པ།      ཡང་འཛིག་རྟེན་པའི་ལམ་བསམ་གཟུགས་ཀྱི་ཏིང་ངེ་  
 འཛིན་གྱིས་སྒྲུབ་བྱའི་སྤོབ་ཉམས་སྒྲུབ་ཅིང་མགོ་མཐུན་པས་རེ་ཞིག་  
 འགོག་པ་ལ་བདུས་འགོག་པ་ཞེས་དང་།      འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་  
 འཕགས་པའི་ཤེས་རབ་བདག་མེད་རྟེན་གསུམ་པའི་ལམ་གྱིས་སྒྲུབ་བྱའི་སྤོབ་  
 ཉམས་གཟུགས་དུ་བཙེམ་པ་ལ་དོན་དམ་པའི་འགོག་པ་ཞེས་བྱའོ།

གསུམ་པ།      དགྲ་བཙེམ་པ་དེ་ལ་གཉིས་ཏེ་རྒྱུན་མེད་པ་ནི་ཉེ་...  
 བསྒྲུགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཉོན་མོངས་པ་ཀུན་ལས་རྣམས་པར་

གྲོལ་བའི་དགྲ་བཅོམ་པ་སྟེ་མདོན་ཤེས་ལ་སྒྲིག་པའི་རྒྱུ་མེད་པའོ།  
 རྒྱུ་དང་བཅས་པ་ནི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཉེན་མོངས་སྤང་བཅོམ་དུ་མ་བྱེད་  
 དངོས་གཞིའི་རྣམ་ཐར་བརྒྱད་ཐོབ་པས་སེམས་སྟོམས་འཇུག་གི་.....  
 སྒྲིབ་པ་ལས་ཀྱང་གྲོལ་བ་སྟེ། མདོན་ན་ཉེན་མོངས་པ་དང་སྟོམས་  
 འཇུག་གི་སྒྲིབ་པ་གཉིས་ཀའི་ཆུ་ལས་རྣམ་པར་གྲོལ་བ་སྟེ་དང་སྤྱི་  
 མའི་མཐའ་དང་བྲག་བྱང་ཤེས་པའི་རིག་པ་གསུམ་དང་མདོན་པར་  
 ཤེས་པ་དུག་དང་ལྷན་པའོ།

བཞི་པ། ཡང་སྤྱད་པའི་ལྷན་པ་དང་བཅས་པ་ཉེན་མོངས་པ་ཐམས་  
 ཅད་སྤངས་ཀྱང་སྤྱར་གྱི་རྣམ་སྒྲིབ་ཉེར་ལེན་གྱི་སྤྱད་པ་རྣམས་མ་དོར་  
 བས་སྤྱག་བདེན་གྱི་ལྷན་པ་ཅུང་བྱང་ལུས་པའི་སྤྱིར་ཡུལ་ལས་.....  
 དབང་པོ་རྣམས་ཤིན་ཏུ་སྤྱད་པར་བྱེད་པ་དང་། ལྷན་པ་མེད་པ་སྤྱད་  
 ཤིང་བྱང་པའི་མེ་བཞིན་བྱ་དན་ལས་འདས་དུས་ལུས་མེད་ལ་སེམས་  
 འགག་པའི་ཡེ་ཤེས་འགོག་པའི་དབྱིངས་སྤྱུགས་པར་འདོད་པ་དང་  
 དབྱེ་བ་གཉིས་སྤྱི་ཡང་ཡོད་དོ།

གསུམ་པ་ཡོན་ཏན་བསྟན་པ་ལ། འགོག་བདེན་མདོན་དུ་བྱས་པའི་  
ཡོན་ཏན་སྒྱིར་བསྟན། འགོག་པ་ཐོབ་པའི་གང་ཟག་གི་ཡོན་ཏན་གྱི་  
བྲག་རྩ་བཤད་པ་གཉིས།

དང་པོ། འགོག་པ་དེ་ནི་ཟག་བཅས་འདུ་བྱེད་གྱི་རྒྱུ་འགག་པ་ཙམ་  
ཞིག་ལས་གཞན་ཡིན་ནམ་ཅན་དང་ཅན་ཉིད་མ་འབྲེལ་བར་.....  
འགྱུར་ལ། གཞན་མིན་ན་མཚན་ཉིད་མི་མཚུངས་ཞིང་མཚུངས་ན་  
འགོག་པ་འད་ཀྱི་ཉན་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་དང་། གཉིས་ཀ་ཡིན་ན་  
གཉིས་ཀར་བརྗོད་པའི་སྒྱུ་འབབ་ལ། གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་ཞེས་ཀྱང་མི་  
བྱསྟེ་སོ་སོ་རང་གིས་རིག་པར་བྱ་བ་ཡིན་པས་གཏན་མེད་མ་ཡིན་ཅོ།  
དེས་ན་འགོག་བདེན་ནི་ལུ་བཞི་སོགས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་ཉི་བར་ཞི་བས་.....  
མཚན་རྩ་ཟབ་པའོ།

དེ་ནི་འདུས་བྱས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་སྒྱེ་འགགས་གནས་གསུམ་དང་.....  
བྲལ་བའི་འདུས་མ་བྱས་པ་དང་། བདུད་བཞི་དང་བྲལ་བ་སྟེ།  
འཆི་བའི་རྟོན་མུང་པའི་རྒྱུ་འགགས་པས་འཆི་བདག་གི་བདུད་དང་  
བྲལ་བའི་ཕྱིར་འཆི་བ་མེད་པ་དང་། ཉན་མོངས་པའི་བདུད་དང་

བྲལ་བའི་ཕྱིར་ཟག་པ་མེད་པ་ཞིས་བྱའོ།།

ཁ་ན་མཐོ་བའམ་སྐྱོ་བ་མེད་པ་ནམ་པར་གྲོལ་བའི་དགའ་བ་དེའི་གཞིའི་  
 ཕྱིར་གནས་དང་། ཁམས་གསུམ་གྱི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ལས་ལོགས་  
 ཤིག་ཏུ་ཡོངས་སུ་ཆད་དེ་ཐང་བ་དེ་བཟུ་བྱུར་བྱུར་པའི་ཕྱིར་སྤྱོད་དང་།  
 དེ་ཐོབ་ནས་སྐྱོ་བ་ལ་སོགས་པའི་གཞོན་པ་ཐམས་ཅད་སྒྲོག་པར་.....  
 བྱེད་པའི་ཕྱིར་སྐྱོ་བ་པ་དང་། འགོག་པ་དེར་དམིགས་ཏེ་བསམ་སྦྱོར་  
 སྒྲོལ་བ་སོགས་འབྲས་བུ་དོན་ཆེན་པོའི་གཞི་ཡིན་པའི་ཕྱིར་མགོན་  
 དང་། འཕགས་པ་ནམས་འགྲོ་བའི་ལམ་གྱི་གཞིའི་གནས་སམ་...  
 དམིགས་པའི་ཕྱིར་དཔུང་གཉེན་སོགས་སྦྱུ་བྱུར་པ། འཕགས་པ་ཁོ་  
 བས་ཤེས་རབ་གྱི་སྦྱོར་གྱི་ཡུལ་ལས། འ་དང་ལྟའི་མིག་གི་སྤྱོད་ཡུལ་  
 ལས་འདས་པ་ཡིན་ན་ཐ་མལ་པའི་མིག་གིས་ལྟ་ཅི་སྒྲོས་ཏེ་ཤིན་ཏུ་བཟུ་  
 དགྲའ་བ། དཔྱལ་སོགས་འགྲོ་བ་ཕན་ཚུན་དུ་འཕྲོ་བ་དང་བྲལ་ཞིང་  
 བརྟན་པའི་ཕྱིར་གཡོ་བ་མེད་པ་དང་། ཁམས་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་པ་དང་  
 བྲལ་བས་སྤྱོད་པར་གཞོལ་བ་མེད་པའི་མི་འདུད་པ་དང་། དང་པོ་  
 སྐྱོ་བ་དང་བྲལ་བས་མཐར་འཁྱིའི་འཕྲོ་བ་མེད་པ། ལྷག་པའི་ཡུལ་ལ་

འདོད་པས་ཐོངས་པའི་ཡིད་མི་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བས་  
 རིམས་ནད་དང་། ཡིད་མི་བདེ་དང་མཚུངས་ལྡན་གྱི་ནུམ་རྟོག་ལྟ་བུ་  
 དང་སྒྲིམ་སྒྲགས་དང་སྒྲུག་བསྐྱེད་དང་ཡིད་མི་བདེ་དང་འབྲུགས་པ་  
 ནུམ་སྒྲུག་བྲལ་བའི་སྤྱིར་ཡོངས་སུ་གཏུང་བ་མེད་པས་སྒྲུག་བསྐྱེད་ཐམས་  
 ཅད་དང་བྲལ་བ། བརྒྱུད་ཆེད་པའི་འཛིགས་པ་མེད་པར་འཕགས་པའི་  
 གནས་ནུམ་ཐར་གསུམ་གྱི་གཞི་ཡིན་པའི་སྤྱིར་དང་། དག་བའི་ཆོས་  
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་ཡིན་པས་གཏུབ་དུ་ཕན་པའི་དངོས་པོར་གྱུར་པ་  
 དང་། དོན་དམ་པ་འཛིག་རྟོག་ལས་འདས་པའི་བདེ་བའི་གཞིའི་གནས་  
 ཡིན་པའི་སྤྱིར་དང་། དལ་དུབ་ཀྱི་མཐའ་སྤངས་ནས་སྒྱུར་བ་ལམ་བདེ་  
 ཞིང་འཇུག་པ་བདེ་བས་ནུམ་གྲོལ་དེ་ཐོབ་པའི་གཞིའི་གནས་སམ་  
 དམིགས་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་བདེ་བ་དང་ཞི་བ་དང་བདེ་གཞི་དང་  
 བདེ་བར་འགྱུར་བ་དང་། ལས་ཉེན་དང་སྒྱུ་བའི་སྒྲིབ་པའི་ནད་མེད་པ།  
 གཟུགས་སོགས་ལ་གཡེང་བ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བས་མི་གཡོ་བ།  
 དོན་དམ་པའི་དག་བ་གཟུང་འཛིན་གྱི་མཆོད་མར་འཛིན་པ་མེད་ཅིང་  
 སྒྲུག་བསྐྱེད་ཉེབར་ཞི་ལ། ཟག་མེད་ཀྱི་བདེ་བར་གནས་པའི་གཞིའི་

གནས་སྤྱི་ལྟར་པས་བྱ་ངན་ལས་འདས་པ་སོགས་ཡིན་པོ།

དེ་ལྟར་མཛོན་པར་འགོག་པའི་ཡོན་ཏེན་གཞི་ལས། ཟབ་པའི་ཡོན་ཏེན་འདུས་མ་བྱས་དང་བལྟ་བར་དག་འབའོ།

བྲལ་བའི་ཡོན་ཏེན། གཡེ་མེད། མི་འདུད་འཆི་མེད་ཟག་མེད་དོ།

རྟེན་གྱི་ཡོན་ཏེན། གནས་དང་། སྤྱིང་དང་སྦྱོབ་མགོན་དཔུང་གཉིན་པོ།

བདེ་བའི་ཡོན་ཏེན་དག་ག་སྟོགས་ནས་བཤད་ན། འཆི་འཕོ་རིམས་ནད་ཡོད་ས་གཏུང་མེད་པ་སྟེ། །སྦྱོབ་སྟོགས་ནས་བཤད་ན། བདེ་ཞི་བདེ་དག་བདེ་བར་འགྱུར་བ་སྟེ། །སྦྱར་ཡང་དག་ག་སྟོགས། བདེ་མེད་མི་གཡེ་བྱ་ངན་འདའ་བ་སྟེ། །ཁིས་གསུངས་སོ།

གཉིས་པ། འགོག་པ་མཛོན་དུ་བྱས་པའི་དབྱེ་བཅོམ་ཐོབ་པ།

དེའི་ཆོ་ཡོན་ཏེན་གྱི་བྱུང་པར་ཡང་། སྟོན་གནས་ཟག་ཟད་འཆི་འཕོ་སྟེ་ཤེས་གསུམ་གྱིས་སྟོན་དང་དུ་སྟེ་མཐའ་ལ་སྟོངས་པ་སེལ་བས་མི་སྦྱོབ་པའི་རིག་པ་གསུམ་དང་ཉོན་མོངས་དང་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་སྟོམས་འདུག་གི་སྦྱིབ་པ་ལས་སྟོལ་བ་གཉིས་དང་། མཛོན་ཤེས་དུག་དང་།

ཤེས་པ་བརྩུ་དང་།    མཐར་གྲིས་གནས་པའི་སྒྲིམ་སྒྲིམ་འཛུགས་དག་དང་།  
 རྒྱལ་ཐར་དང་།    ཟད་པར་དང་།    ཟིལ་གཞོན་དང་།    རྒྱལ་པར་  
 ཐར་པའི་ཏིང་འཛིན་གསུམ་དང་།    ཉེན་མོངས་མེད་པ་དང་།    སྒྲིབ་  
 བས་ཤེས་པ་དང་།    མི་སྒྲིབ་པའི་ཆོས་བརྩུ་དང་།    ཟག་མེད་གྱི་སྒྲུང་  
 བོ་ལྷ་ལ་སོགས་པ་ཡོན་ཏྲན་གྱི་རྒྱལ་གྲངས་མང་པོ་དང་ལྷན་པར་རིག་  
 པར་བྱའོ།།





བཞི་བ་ལམ་བདེན་ལ།    མདོར་བསྟན།    རྒྱལ་བཤད།    འཕྲིམ་དོན་  
གསུམ།

དང་པོ། གང་ལ་ཁྱགས་ནས་སྤྱད་ན་ལས་འདས་པ་ལ་སྤྱོད་པར་བྱེད་  
པ་ལས་ནས་པར་གྲོལ་བའི་འདྲུག་རོགས་སྤྱུ་རྒྱུར་པའི་ལས་གྱི་བདེན་པ་  
ལྟོ། ལས་གང་གིས་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཡོངས་སྤྱུ་ཤེས་པ། གྲུབ་འབྱུང་  
སྤྱང་བ། འགོག་པ་མ་དོན་དུ་བྱེད་པའི་སྤྱིར་ལས་བསྒྲུལ་པ་སྟེ། དེ་ལ་  
ཚོགས་སྤྱོར་མ་ཐོང་སྒྲུལ་མ་ཐར་སྤྱོད་གྱི་ལས་ལྟ་ཡོད་པའོ། །ཞེས་པའོ།

གཉིས་པ་ལ། ལམ་ལྔ་མེ་མོར་བཤད་པ་དང་། ཟུན་མོང་དུ་དོན་  
བསྟུན་བཤད་གཉིས།

དང་པོ་ལ། ཚོགས་སྐྱོར་ལ་ཐོབ་སྒྲོལ་མི་སྒྲོལ་བའི་ལམ་ལྟ་ལས།

དད་པོ། འབྲས་བུ་བྱང་ཆུབ་ཡང་དག་པར་འཛིན་པ་འཇགས་སྐྱེད་ཡོན་  
 ཏུ་གྱི་ཚོགས་གྱིས་འགོངས་ཤིང་ཐར་པར་འགྲོ་བའི་གཞི་ཡིན་པས་  
 ཚོགས་ལམ་ནི། སློ་ལྟོག་བཞི་སོགས་གྱིས་ངེས་འབྱུང་གི་སློམ་རང་

འབྲས། ཉན་རང་དག་བཅོམ་དང་སངས་རྒྱས་ཏེ་བྱང་ཆུབ་.....  
གསུམ་པོ་དེ་ལས་རང་ག་དཔོན་པོ་དེ་ལ་དམིགས་ནས། བྱང་ཆུབ་  
དེའི་རྩལ་རྩལ་པའི་སྒྱུ་མོགས་དག་བཤུབ་དང་།

མཛོད་ལས།

ཚུལ་གནས་ཐོས་དང་བསམ་ལྟན་པས།

སྒྲུབ་པ་ལ་ཁྱིམ་ཏུ་སྒྱུར། །ཞིས་པ་ལྟར།

འབྲས་བུ་དེ་ཐོབ་བྱེད་ཀྱི་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་མདོ་སྡེ་སོགས་ལ་ཐོས་  
བསམ་སྒྲུབ་པའི་ཤེས་རབ་བསྐྱེད་པ་དང་། ཡོན་ཏན་གྱི་གཞི་ཉིས་  
སྒྱུར་སྒྲུབ་པ་སོགས་སོ་སོའི་སྒྱུ་པའི་ཚུལ་བྱིས་སྒྲུབ་དང་ལྟན་པས།  
གཟུགས་སོགས་ཡུལ་ལ་ཉེ་མོངས་སྒྱུ་བ་སྒྱུར་སྒྱེ།

འདུལ་བ་ལུང་ལས།

སྒྱུ་པོ་མཛོལ་བ་མཐོང་ན་ཆགས་པ་དང་།

གཞོན་པ་མཛོལ་བར་སྒྱུ་བ་ལ་སྤང་བའི་བློ།

བར་མ་ནམས་ལ་གཏི་ལུག་ནམ་འཕེལ་བས།

སྒྱུར་ཀྱིས་དབང་པོའི་སྒྲོ་ནམས་བསྐྱེད་སྒྲུབ་པར་གྱིས།



ཤུག་དེ་མཐུ།

ཁི་གཞས་རབ་རྒྱལ་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས།

ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛིན་པར་ཤེས་བྱས་ནས།

ཐོག་མར་ཁི་གཞས་བཙལ་བྱ་དེ་ཡང་ནི།

འཛིན་རྟེན་ཆགས་པ་མེད་ལ་མདོན་དགས་འགྲུབ།

ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན་འདྲུ་འཛིན་ཆགས་པ་སྤང་བར་བྱ་བ་སོགས་ཀྱིས་

དྲན་པ་ཉི་ཤེར་བཞག་པ་བཞི་བསྒྲུབ་པའི་རྣམ་འབྱུང་ལ་བརྩོན་ཞིང་།

ལུས་དག་སེམས་ཀྱི་གཞས་སྐབས་ལ།

ཡང་དང་ཡང་དྲུབ་རྟེན་བྱ་བ།

འདི་ཉིད་ཁོ་ན་མདོར་བཞི།

ཤེས་བཞིན་སྤང་བའི་མཆོན་ཉིད་དོ།

ཞེས་པ་ལྟར་ཤེས་བཞིན་དྲུབ་རྟེན་གཞས་པར་མདོན་པར་དགའ་བ་རྟེན་ཐར་པའི་

རྒྱུ་འཛིན་ལཱོ།

རྒྱ་དེ་དག་གིས་ལམ་གྱི་མདོན་པར་རྟེན་གས་པ་མཐོང་ལམ་བརྒྱད་ནས་

བྱེད་དང་།   རིམ་གྱིས་སྒྲིབ་པ་ལས་རྣམ་པར་ཐར་པར་འགྱུར་བའི་

གནས་ཀྱི་སྤྱོད་སྦྱོར་ལམ་དངོས་སུ་སྦྱོལ་སྟོན་དུ་འགྱུར་རྟེ། སྦྱོར་ལམ་  
 སྦྱོ་བའི་དུས་མ་དེས་པ་ཚོགས་ལམ་ཆུང་དུ་ལུས་ཆོར་སེམས་ཆོས་ཀྱི་  
 དབ་པ་ཉིད་བཞག་བཞི་པོ་བསྒྲུལ་པ་མཛོལ་པར་གོང་དུ་འཕགས་རྟེ།  
 ཆོ་བྱིམ་སྦྱོར་ལམ་སྦྱོ་བའི་དུས་དེས་པ་འབྲིང་པོར་ཡང་དག་སྦྱོང་བ་མི་  
 དག་བམ་སྦྱིས་པ་མི་སྦྱིད། སྦྱིས་པ་བསྐྱམས། དག་ཆོས་མཁུང་པ་  
 སྦྱིད། སྦྱིས་པ་སྦྱེལ་བ་བཞི་ཉིད་བཞི་བཅུ་གྱི་བཅོམ་འགྲུལ་འབྱུང་  
 བ་དང་། སྦྱོར་ལམ་ཆོད་ཉིད་དུ་སྦྱོ་བར་དེས་པ་ཆེན་པོར་འདུབ་པ།  
 བཅོམ་འགྲུལ། སེམས་པ། དཔྱད་པ་རྩུ་འབྲུལ་གྱི་རྒྱུ་པ་བཞི་ཉི  
 ད་བཞི་བཅུ་གྱི་ཉིད་དེ་འཛིན་འབྱུང་ངོ་།

གཉིས་པ། བདེན་པ་མཛོལ་པར་རྟོགས་པ་ལ་སྦྱོར་ཞིང་ཐར་པར་  
 བསྐྱོད་པའི་གཞི་ཡིན་པས་སྦྱོར་བའི་ལམ་གྱི། ཚོགས་ལམ་དུ་བཤད་  
 པའི་སྐྱོ་སྦྱོ་བའི་ཚུལ་གྱིས་སེམས་ལ་སྐྱེས་པའི་དོན་ལ་གོང་འཕེལ་དུ་  
 འབད་པས་དེས་པར་འབྱེད་པ་འཕགས་པའི་ལམ་གྱི་ཆ་མཐོང་ལམ་  
 སྦྱོ་བ་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་དགོན་རྒྱལ་སྐྱོབ་པ་སྦྱོ་གང་ཞེ་ན། རྩོ་  
 བ་སྐྱེས་ཀྱི་མོ་བཅོད་པ། ཆོས་མཆོག་བཞི་པོ།

དེ་ཡང་རྩོལ་བའི་གཞན་གྱི་སྒྲུང་དང་རྟོག་པ་མ་བརྟེན་པར་སོ་སོ་རང་གིས་  
 རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་བདེན་པ་བཞིན་པོ་རྣམས་ལ་ནང་འཛིན་པ་ཡིད་ཀྱི་  
 བརྗོད་པ་ཅམ་མ་གཏོགས་པ་གཟུང་བ་སྤྱི་རེལ་གྱི་དོན་མེད་པར་  
 རྟོགས་པའི་སྒྲུང་བཤེས་པའི་ཞི་གནས་ཏིང་ལེ་འཛིན་དང་། ལྷག་མཐོང་  
 ཤེས་རབ་ཐོགས་དེ་དག་དང་མཚུངས་པར་ལྟན་པའི་སེམས་སེམས་  
 བྱུང་དང་བཅས་པ་སྟེ་དབེར་ན་གཙུབ་ཤིང་ལས་མེ་རིམ་གྱིས་འབྱུང་  
 བས་སྟོན་དུ་བྱོད་སྟེ་བ་བཞིན་དུ་མཐོང་ལམ་གྱི་ཡེ་ཤེས་མེ་ལྟ་བུའི་སྒྲུ་  
 ལྷས་སྒྲུ་བྱོད་ཐོབ་པའོ།

ཅུ་མོ་ནི་སྒྲུར་བཞིན་བསྟེན་པས་བདེན་པ་རྣམས་ལ་གཟུང་བ་མེད་  
 རྟོགས་ཀྱི་སྒྲུང་བ་དེ་སྒྲུལ་ལས་གོང་དུ་འབྱེད་ཅིང་འཕེལ་བའམ་མཆོད་  
 པའི་ཆོད་དུ་བརྩོན་འགྲུས་བརྟན་པའི་ཏིང་ལེ་འཛིན་དང་ཤེས་རབ་  
 ཐོགས་སོགས་སྒྲུལ་བཞིན་དུ་མཚུངས་པར་ལྟན་པ་སྟེ་མི་མཐུན་པའི་  
 རྩོགས་ཅུ་ཉིན་དང་ཉི་ཉིན་སོགས་ཀྱིས་དགེ་ཅུ་གཡེ་བའི་ནང་ན་རབ་  
 མཐའ་འམ་ཅུ་མོར་སྒྲུར་པའོ།

འདི་གཉིས་སྒྲུ་མཐོང་ལམ་སྟེ་བའི་དུས་མ་ངེས་ཤིང་རྣམ་བྱུང་ལ་དབང་

བྱེད་པའི་དང་སྐྱེ་གསལ་བཅོམ་དྲུག་ཏིང་ཤེས་ཀྱི་དབང་པོ་ལྟ་བུ་དང་། །  
 ཆོ་སྤྱི་མར་མཐོང་ལམ་སྐྱེར་ངེས་པས་བདེན་པ་མཐོང་བའི་ལམ་དང་།  
 རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་བཟོད་པ་ནི་སྤྱར་བཞིན་བསྐྱེམས་པས་ན་དོན་དུ་  
 སྤྱང་བ་ཐམས་ཅད་སེམས་ཁོ་ནར་སྤྱང་བས་གཟུང་བའི་ནྤམ་གཡེང་།  
 སྤངས་ཏེ་བདེན་པ་ནྤམས་ཀྱི་སྤྱོགས་གཅིག་གཟུང་བ་རང་བཞིན་།  
 མེད་པ་ལ་ཁྱལ་ས་ཤིང་འཛིན་པའི་ནྤམ་གཡེངས་ལུས་ཀྱང་འཛིན་མེད་དུ་  
 ཏྱོགས་པའི་རྗེས་སུ་མཐུན་པར་སོང་བའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་གི་གནས་དང་།  
 ཤེས་རབ་ལྟ་བུ་མཐོང་སྐྱེ་གསལ་སེམས་སེམས་བྱུང་མཚུངས་པར་ལྟན་པ་  
 ཏྱེ་སྤྱི་ཡིན་ཀྱང་ཆོས་ཏིང་ཀྱི་དོན་ལ་དོན་སྤྱི་འཛིན་གྱིས་ལེགས་པར་  
 ཁོང་དུ་ཆུད་པའོ།།

ཆོ་དེ་ཉིད་ལ་སྒྲུབ་མཉམ་གྱི་རྒྱ་མཐོང་ཀྱང་འཕགས་པའི་ལམ་རྩལ་གྱིས་  
འདྲོབ་པས་འཛིག་རྟོག་པའི་ཆོས་ཀྱི་མཆོག་ནི་སྐྱོ་སྐྱོ་རང་གི་ཤེས་པས་  
བདེན་པ་རྒྱུགས་ལ་དམིགས་ཏེ་སྒྲུབ་པ་ན་དེ་མ་ཐག་པའི་རྗེས་སུ་མཐོང་  
ལམ་སྒྲུབ་ནས་འཛིན་པ་མཐོང་པར་རྟོགས་པར་འགྱུར་པའི་ཉིད་དེ་འཛིན་  
དང་ཤེས་རབ་མཚུངས་པར་ལྡན་པའི་གྲོགས་དང་བཅས་པ་སྟེ།

མཐོང་ལམ་གྱི་སྒྲུབ་ལེགས་སུ་དེ་མ་ཐོབ་ཡིན་པས་དེ་དང་ཉི་མའོ།

དེ་ནི་འཇིག་རྟེན་པའི་ཆོས་ཀྱི་བྱང་ན་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་རྟེ། དེའི་རྗེས་  
ཐོག་སུ་འཕགས་པའི་ས་མཐོང་ལམ་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་དོ།

བཟོད་མཆོག་གཉིས་ན་དབང་པོ་ལྷ་མི་མཐུན་ཕྱོགས་མ་དད་པ་སོགས་  
ཀྱིས་མི་བཟླ་བའི་སྒྲུབ་སུ་གྱུར་པ་དད་བཙུན་བྱེད་ཤེས་རབ་ཀྱི་  
སྒྲུབ་སུ་ཡོད་དོ།

ཡོན་ཏན་ནི། གང་ཙམ་མི་ཐོབ་ནས་དེ་ཕན་ཆད་དུ་ལོག་ལྟས་དག་ཙམ་  
འཆད་པ་ནམ་ཡང་མི་འབྱུང་ལ། བཟོད་པ་ཐོབ་ཕན་ཆད་དཔ་སོང་དུ་  
མི་འགྲོ་ལོ།

གསུམ་པ། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་སྒྲུར་མ་མཐོང་བ་མཐོང་གིན་འཕགས་པའི་  
སར་ཕྱིན་པར་བྱེད་པའི་མཐོང་ལམ་ནི། བདག་རྟེན་འཇིག་རྟེན་ཆོས་  
མཆོག་གི་མཐུག་ཐོག་སུ་བར་ཆད་པ་མེད་པར་དེ་བོ་འཇིག་རྟེན་ལས་  
འདས་པའི་ཡེ་ཤེས། དམིགས་པའི་རྣམ་རྟོག་གི་གཉིན་པོར་གྱུར་པས་  
གང་ཟག་གི་བདག་མེད་དམ་བདག་མེད་གཉིས་རྟོགས་པས་དེ་དང་  
དེར་གཟུང་འཇོག་གཉིས་ཀ་མི་དམིགས་ཤིང་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་ཉིང་





དང་སྒྲིའི་མཆོད་ཉིད་ཤེས་ཤིང་སྒྲུར་གོམས་པར་བྱས་པ་མདོན་དུ་  
 སྒྲུར་པའི་ཟག་མེད་འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་སྒྲུང་བྱ་  
 སྒྲུང་བས་མི་སྐྱབ་པའི་བཟོད་པ་དང་། དེའི་མཚུག་ཐོགས་སུ་སྒྲུང་བྱ་  
 ལས་རྣམ་པར་གྲོལ་ཞིང་གནས་སུ་རྩོམ་པའི་དེ་བཞིན་ཉིད་དག་པ་  
 ཉམས་སུ་སྒྲུང་བ་སྟེ་སྒྲུག་བསྐྱེད་ལ་ལྟོས་ཤེས་པ་དང་། ཁམས་གོང་  
 མ་གཉིས་ཀྱི་མཆོད་ཉིད་ཤེས་ནས་སྒྲུང་བ་སྒྲུག་བསྐྱེད་ལ་ལྟོས་སུ་ཤེས་  
 པའི་བཟོད་པ་དང་། དེའི་སྒྲུང་བྱ་སྒྲུང་བའི་རྣམ་གྲོལ་ལམ་སྒྲུག་  
 བསྐྱེད་ལ་ལྟོས་སུ་ཤེས་པ་སྟེ་སྒྲུག་བསྐྱེད་ལྟོས་ཤེས་པའི་བཟོད་པ་  
 འདོད་ཁམས་ཀྱི་སྒྲུག་བདེན་གྱི་ལོག་ཁྱུགས་བཅུ་པོ་དངོས་སུ་སྒྲུང་སྟེ་  
 སྐྱེའ་བྱུང་ལམ་གྱིས་སོ།།

སྒྲུག་བསྐྱེད་ལྟོས་ཤེས་པ་བཅུ་པོ་སྟེ་ཐག་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ་གྱིས་སོ།།  
 སྒྲུག་བསྐྱེད་ལ་ལྟོས་ཤེས་བཟོད་པས་ཁམས་གོང་མ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲུག་  
 བདེན་གྱི་ལོག་ཁྱུགས་བཅུ་བརྒྱད་པོ་དངོས་སུ་སྒྲུང་སྤེལ་། ལྟོས་སུ་  
 ཤེས་པས་ཐག་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ་གྱིས་སྒྲུང་བ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་  
 བདེན་པ་སྒྲུག་མ་གསུམ་གྱི་སྒྲུང་ཚུལ་ཡང་འདོད་པའི་ཀློག་འབྱུང་ཆོས་

བཟོད་ཚེས་ཤེས། ཁམས་གོང་མ་འི་ཀུན་འབྱུང་རྗེས་བཟོད་རྗེས་ཤེས་  
བཞི་དང་། འགོག་པའི་དེ་བཞི་དང་། ལམ་གྱི་དེ་བཞི་སྟེ་བཙུ་བྱས་  
སྟེ་བར་འདོད་ལ། དེ་ཡང་བཟོད་ཤེས་སོགས་སྣ་མ་སྣ་མ་སྟེས་ནས་སྟེ་  
མ་སྟེ་མས་དེ་ཡུལ་དུ་བྱེད་ཅིང་ཤེས་པ་རིམ་བཞིན་བར་མཆད་དུ་སྟེ་བ་  
སོགས་ཀྱི་བཞི་དང་པ་དུ་མ་ཡོད་ཀྱང་འདོད་ཁམས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་ཚེས་  
ལ་སྟུག་ཀུན་འགོག་ལམ་གྱི་བདེན་པ་བཞི་པོ་རིམ་བར་མཐོང་བ་  
ནུས་ལ། ཚེས་ཀྱི་བཟོད་ཤེས་དང་། ཁམས་གོང་མ་གཉིས་ཀྱི་  
བདེན་མཐོང་དེ་བཞི་ལ་རྗེས་སུ་བཟོད་ཤེས་ཤེས་བྱུ་ལ། བཟོད་པ་  
བརྒྱད་ནི་བདེན་པ་མངོན་སུམ་རྟོགས་པའི་མཐོང་སྤང་གི་ཐོབ་པ་  
གཙོད་པས་གཉིན་པོ་བར་ཆད་མེད་ལམ་ཟག་མེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་དང་།  
ཤེས་པ་བརྒྱད་ནི་བྱལ་བའི་ཐོབ་པ་ཉམས་སུ་བྱུང་བས་དེའི་ནུས་གྲོལ་  
ལམ་མོ།

བཙུ་རྒྱལ་པོ་འདི་དཔག་དང་པོ་སྤྱལ་བ་དེན་གྱི་བཞི། དེ་ནས་ཀྱང་  
འབྱུང་གི་བཞི། དེ་བཞིན་དུ་འགོག་ལམ་རྣམས་ཀྱང་རིམ་པ་ཅན་དུ་  
སྐྱེ་བ་དང་། དེ་དག་དུས་ཅིག་ཅན་དུ་སྐྱེ་བ་དང་གཤམ་བཟོད་སྐྱེ་བ་སྤྱི་

བཞི་པོ་འདྲིམ་བཞིན། དེའི་མཐོང་སྒྲུང་སྒྲོང་བ། བཅས་གྲོལ་ཉམས་  
 སུ་མྱོང་བ། དེ་ཉིད་འཕགས་པའི་རྒྱུར་རྟོགས་པ་དེ་ཉིད་རང་རིག་པའི་  
 ཚུལ་གྱིས་ངེས་པར་འཛིན་པ་བཞིར་བཞེད་པ་སོགས་སོ་སོའི་འཛིན་  
 ཚུལ་གྱི་བཞེད་པ་འགའ་ཡོད་ཀྱང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་བདག་མེད་པའི་  
 དོན་སོ་སོ་རང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་གྱིས་མདོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་……  
 འཕགས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་བདེན་མཐོང་གི་བྱ་བ་རྫོགས་པའི་སྐད་ཅིག་  
 མ་དངས་ཁམས་གསུམ་གྱི་བདེན་བཞིའི་ཆོས་ཉིད་རྫོགས་པར་རྟོགས་པ་  
 ལ་ལྟོག་ཆས་བཅུ་དྲུག་ཏུ་དབྱེ་བ་ཙམ་དུ་བཞེད་པ་ནི་དོན་ལ་གནས་  
 ཤིང་། བྱུང་པར་དུ་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་ཉིད་སྟོས་བྲལ་དུ་གཟིགས་  
 པའི་ཐོག་ཆེན་གྱི་ལུགས་ལ་ནི་དེ་ལྟར་ཆོས་འཐད་པ་ཉིད་དོ།  
 འོན་ཀྱང་བདེན་བཞིའི་བཅས་པ་ཙན་གྱི་སྟོས་བཙས་ཀྱི་ཤེས་རབ་ལ་ནི་  
 སྒྲུག་བསྐལ་དང་། དེའི་རྒྱུ་ལྷན་འབྱུང་དང་། དེ་འགོག་པ་དང་།  
 ལམ་གྱི་རིམ་པས་ངེས་པ་རིམ་ཅན་སྟེས་ནས་བདེན་བཞི་མཐོང་བའི་བྱ་  
 བ་རྫོགས་པ་ཡང་ཡོད་དོ།  
 མཐོང་ལམ་གྱི་སྐབས་འདྲིར་ཤེས་རབ་ཀྱི་སྒྲུབ་གྱིས་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་བདེན་

པ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་གཟིགས་པ་ལ་ཆོས་ལ་ཆོས་ཀྱི་མིག་གཙོ་བོར་  
 འདོད་ཆགས་སོགས་ཉིན་མོངས་པའི་རྒྱལ་མེད་ཅིང་གཟུང་འཛིན་ཤེས་  
 བུའི་སྒྲིབ་པའི་དྲི་མ་དང་བྲལ་བ་སྒྲིམ་སོཁེས་གསུངས་ཏེ། བཟོད་པ་  
 ལྷམས་ནི། དེ་བཞིན་ཉིང་མཐོང་སྤང་ལས་སྒྲོལ་བས་ཉིན་མོངས་པའི་  
 རྒྱལ་མེད་པ་དང་། ཤེས་པ་ལྷམས་ནི། གཟུང་འཛིན་མེད་པའི་ཡེ་  
 ཤེས་རང་སའི་ཤེས་སྒྲིབ་ཀྱི་དྲི་མ་དང་བྲལ་བའོ།

ཡོན་ཏན་གྱི་བྱུང་པར་གཞན་ཡང་བདེན་བཞིན་ཆོས་ཉིད་རིམ་བ་  
 མཐོང་བ། རང་གིས་མཛོད་སྤྲུམ་རྟོགས་པས་སོཁེས་ཉིལས་བརྒྱལ་བ།  
 འཕགས་པའི་ལམ་རང་སྒྲིབས་ཀྱིས་འདྲེན་པར་བུས་པས་གཞན་གྱི་  
 དྲིང་ལ་མི་འཛིག་པ་ཤེས་ནས་དད་པ་ཐོབ་པས་སྒྲོབ་པའི་བསྒྲོབ་པ་ལས་  
 ལམ་དང་ལྟ་བ་དན་པ་གཞན་གྱིས་མི་བཀྱི་བ། ཟབ་མོའི་ཆོས་ལྷམས་  
 འདྲི་ཞིང་བཤད་པ་སོགས་ལ་མི་འཛིགས་པའི་སྒྲིབས་པ་ཐོབ་པ།  
 ཞེས་སོགས་གསུངས་ཏེ། སོ་སོ་རང་རིག་པས་འཕགས་ལམ་ཆོས་  
 ཉིད་ཀྱི་བདེན་པ་མཛོད་དུ་བྱས་པས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་རྒྱུ་མཆོག་  
 བམ་ཡོན་ཏན་ཤེས་ནས་མི་སྤྲོག་པའི་དད་པ་ཐོབ་པ་དང་། འཕགས་པ་

ད་གྲུ་ས་པ་འི་ཟག་མེད་གྱི་ཚུ་ལ་བྲི་མ་ས་ཐོབ་པ་སོགས་ཡོན་ཏྲ་བ་བྱུང་།  
པར་ཅན་ཐོབ་པ་འི་ཕྱིར་རོ།།

ལམ་དེ་ནི་ཆོས་ཉིད་གྱི་བདེན་པ་མཛོད་དུ་གཟིགས་པ་འི་ཆོས་རབ་རྒྱལ་  
འབྱེད་གྱི་ཤེས་རབ་གཙོ་བོར་གྱུར་པ་འི་དབྱེད་པ།      བཙུན་འབྲུག་མ།  
དག་འབྲུག་པ།      ཤིན་ཏུ་སྒྲུང་ས།      ཉིང་དེ་འཛིན།      བཏང་སྟོམས་ཏེ་བྱུང་།  
ཚུ་བ་གྱི་ཡན་ལག་བདུན་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་ལོ།།

བཞི་པ་སྟོམས་ལམ་ལ།      བསྟན་བཤད་གཉིས།

དང་བོ།      ཆོས་ཉིད་མཐོང་ཟིན་གོམས་པར་བྱེད་ཅིང་གོང་དུ་རིམ་གྱིས་  
བསྟན་པར་བྱེད་པས་སྟོམས་པ་འི་ལམ་ནི།      མཐོང་ལམ་ཐོབ་པ་འི་རྗེས་སུ་  
དེའི་གོང་དུ་གྱུར་པ་སྟེ་མཐོང་བའི་ལམ་གྱིས་སྟོམས་སྒྲུང་སྟོང་མི་བུས་པ་  
ལས་འདིས་སྟོམས་སྒྲུང་རིམ་གྱིས་སྟོང་བའི་ཕྱིར་བུས་པ་གོང་མར་གྱུར་  
པ་འི་རྒྱལ་འབྱེད་སྟོམས་པ་སྟེ།      དེ་ལ་འཛིན་ཏེ་བྱེད་པ་དང་ཐུན་མོང་དུ་གྱུར་  
པ་འི་ལམ་དང་།      ཐུན་མིན་འཛིན་ཏེ་བྱེད་ལས་འདས་པ་གཉིས་སོ།།

གཉིས་པ་ལ།      འཛིན་ཏེ་བྱེད་པ་འི་ལམ་དང་།      འཛིན་ཏེ་བྱེད་འདས་པ་འི་

ལམ། ལྷོ་ལམ་གྱི་རྣམ་གྲངས་ཁམ་བྱུང་དུ་བཤད་པ་གསུམ་གྱི།

དང་པོ་ལ། ཉེར་བསྟོགས་བཤད་པ་དང་། དངོས་གཞིའི་ཡན་ལག་  
བཤད་པ། དེ་དག་གི་རྣམ་གྲངས་བསྟན་པ་གསུམ།

དད་པོ། འཛིག་རྟེན་པའི་ལམ་གྱི། ཟག་མེད་དང་མ་འབྲེལ་ན་འབྲས་  
བྱུ་འཁོར་བ་སྐྱེད་པམ་མཐོང་ལམ་ལས་དམན་པའོ།

དེ་ལ་བསམ་གཏན་བཞི་དང་། གཞུགས་མེད་པ་བཞི་འདྲིང་དེ་འཛིན་  
ཏེ་བསྐྱེད་དོ།

བསམ་གཏུབ་གཟུགས་མེད་ཀྱི་ཉིང་དེ་འཛིན་དེ་དག་ནི་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་  
བདུན་གྱི་སྒྲོ་ནས་སྒྲ་མ་སྒྲ་མ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱི་མ་བྱི་མ་འདྲེན་ཅིང་ཐ་མས་  
སྐྱོ་སྐྱོ་འདྲོས་གཞིའི་སྒྲ་མས་པར་འཇུག་པ་སྒྲུབ་པ་ཡིན་ཏེ། ཡིད་བྱེད་  
བདུན་གང་ཞེ་ན། མཚོན་ཉིང་རབ་རྟུ་རིག་པའི་ཡིད་བྱེད་ནི། བསམ་  
གཏུབ་དང་པོ་ལ་མཚོན་ནས། མཉམ་པར་བཞག་པའི་ས་པའི་  
ཡིད་ལ་བྱེད་པས་འདོད་པའི་ཁམས་ནི། མཉམ་པར་མ་བཞག་པ་  
དང་། ལྷག་བསྐལ་དག་པ་དང་། ཚེ་སྤང་བ་དང་། ཉེན་མོངས་པ་

མང་བ་སོགས་སྒྲིག་བསྒྲུལ་དང་ཉེས་པ་མང་བས་སྐྱོན་དང་བཅས་པར་  
 རགས་པ་དང་། བསམ་གཏུབ་དང་པོ་ནི། སྐྱོན་དེ་ལས་བསྐྱོག་པ་  
 ཡོན་ཏུ་དང་བཅས་པ་ནི་བའི་རྣམ་པ་ཅན་དུ་ལྟ་བའི་སོ་སོ་སྐྱོབ་པའི་ཐོས་  
 བསམ་གྱི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་སེམས་ནམ་པར་གཡེང་བའི་སྒྲོས་པ་ནད་དུ་  
 སྤྱད་ཅིང་རྒྱུད་ཞི་གནས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་སྤྱད་བ་ལ་བརྩོན་ནས་བསམ་  
 གཏུབ་དང་པོའི་ཉིང་འཛིན་སྤྱད་པ་ལ་འབད་པའོ།

མོས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཡིད་བྱེད་ནི་སྒྲུལ་ལྟར་ཞི་རགས་ཀྱི་མཆན་མ་ལ་  
 དམིགས་ནས་སྤྱད་བས་སྒྲོམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཀྱིས། ཐོས་བསམ་  
 ལས་འདས་པའི་བསམ་གཏུབ་དང་པོའི་ཉིང་འཛིན་སྤྱད་བ་སྐྱོབ་པའོ།

རབ་ཏུ་དབེན་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཡིད་བྱེད་ནི། ཡང་སྒྲུལ་བཞིན་དུ་ཞི་  
 རགས་ནམ་ཅན་གྱི་བསྒྲོམ་པས་འདྲོད་པའི་ཁམས་ཀྱི་སྒྲོམ་སྤང་ཆེན་པོ་  
 གསུམ་སྤྱང་བའི་གཉེན་པོ་རྒྱུད་དུ་གསུམ་སྐྱེས་ནས་འདྲོད་ཉེན་མེད་ན་  
 སྤྱད་དུ་སྤྱོད་པའོ།

དགའ་བ་སྤྱད་པའི་ཡིད་བྱེད་ནི། རབ་ཏུ་དབེན་པ་ལས་བྱུང་བའི་  
 དགའ་བ་དང་བདེ་བ་རྒྱུད་དུ་འདྲོད་ཉེན་རགས་པ་རྒྱགས་གཉིད་མོད་



གསུམ་སྒྲིང་བ་ལ་དགའ་ཞིང་དེ་ལ་ཕན་ཡོན་དུ་མཐོང་ནས་དུས་སྒྲིང་དང་  
བཞེན་པོ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་སྟེ་དེས་གཉེན་པོ་འབྲིང་སྒྲིམ་ནས་འདོད་ཉེན་  
འབྲིང་པོ་གསུམ་སྒྲིང་བའོ།

དབྱེད་པ་ཡིད་བྱེད་ནི། དེ་ལྟར་གཉེན་པོས་འདོད་པའི་ཉེན་མོངས་  
ཕལ་ཆེར་སྤངས་བས་ཉེན་མོངས་མཛོད་སྒྱུར་མ་བྱུང་བ་ལ་དེ་ཉེན་མོངས་  
བ་ཐམས་ཅད་སྤངས་སམ་སྟུང་པའི་བློ་སྒྲིམ་ནས། ཉེན་མོངས་སྒྲིམ་སྒྲིམ་  
བརྟགས་སྤྱིར་ཉེན་མོངས་བ་སྒྲིམ་བ་དང་མཐུན་པའི་སྒྲིག་པའི་མཚན་མ་  
ཡིད་ལ་བྱེད་པ་སྟེ་གསུམ་གྱིས་དབྱེད་པ་ཡིད་ལ་བྱེད་པའོ།

སྒྲིར་བའི་མཐའ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ནི། དེ་ལྟར་བརྟགས་ན་དུང་ཆུང་དུ་  
གསུམ་མ་སྤངས་བས་ཉེན་མོངས་སྒྲིབ་པ་མཐོང་སྟེ། སྒྲིར་བཞིན་ནི་  
རགས་གྱི་ནུམ་པར་བསྒྲུབ་པས་འདོད་ཉེན་ཆུང་དུ་ཆུང་དུ་འགྱུར་པོ་  
ཆེན་པོ་འཛིན་པོ་རྒྱུད་ལ་སྒྲིམ་པ་སྟེ་འདི་ཡན་གྱི་དུག་པོ་དེ་ལ་བསམ་  
གཏན་གྱི་ཉེར་བསྟོགས་ཞེས་བྱའོ།

སྒྲིར་བའི་མཐའི་འབྲས་བུ་ཡིད་བྱེད་ནི། འདོད་པའི་སྒྲིབ་ཐམས་ཅད་  
སྤངས་པ་གོང་གི་ལམ་དེའི་རྗེས་ལ་བསྒྲུབ་པ་སྒྲིམ་དུག་པོ་དེ་ཐམས་ཅད་

གྱི་འབྲས་བུ་བསམ་གཏན་དང་པོའི་དངོས་གཞི་ཉམས་སུ་ལྷུང་བ་ཡིད་  
ལ་བྱེད་པ་སྟེ་སྤྱི་མ་གཅིག་པོ་འདི་དངོས་གཞི་ལོ།

དེ་ལྟར་བསམ་གཏན་གཉིས་པ་ནས་སྤྱི་མ་ཚུའི་བར་དུ་ཞི་རགས་རྣམ་ཅན་  
དུ་བལྟས་ཏེ་གོང་གི་ཡིད་བྱེད་བདུན་གྱིས་སྟོམས་འདུག་རྣམས་བསྐྱབ་  
པ་ཡིན་ནོ།

དེ་ལ་ཡིད་བྱེད་དང་པོ་མཚན་ཉིད་རབ་ཏུ་རིག་པའི་ཡིད་བྱེད་དང་།  
མོས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཡིད་བྱེད་གཉིས་རང་ལམ་དེའི་སྒྱུར་བའི་ལམ་  
དང་། རབ་དབེན། དག་འཇུག། སྒྱུར་མཐའ་གསུམ་བར་ཆད་མེད་  
ལམ་དང་། དབྱེད་པ་ཡིད་བྱེད་བྱེད་པར་གྱི་ལམ་དང་། དངོས་གཞི་  
ཐོབ་པ་སྒྱུར་འབྲས་ཡིད་བྱེད་རྣམ་གྲོལ་ལམ་མོ།

རབ་དབེན་དག་འཇུག། སྒྱུར་མཐའ་གསུམ་ལམ་ཆུང་འབྲིང་ཆེན་པོ་  
གསུམ་སྟེ་ཉེན་མོངས་ཆེ་འབྲིང་ཆུང་དུའི་གཉེན་པོ་རིམ་བཞིན་ཡིན་ནོ།

དེ་ཡང་སྤངས་བྱ་རྣམས་རེ་ཞིག་སྤངས་པ་ཙམ་ཡིན་གྱི་གཏན་སྤངས་ནི་  
མིན་ཏེ་ས་པོན་དུངས་མ་སྤུང་བས། འཛིག་རྟེན་པའི་ལམ་ལ་དེའི་  
རྣམ་པ་མེད་པའི་སྤྱིར་མོ།

འོག་སའི་ཉོན་མོངས་སྤངས་ནས་བསམ་གཟུགས་ཀྱི་ས་རང་རང་གི་  
དངོས་གཞིའི་སེམས་ཐོབ་པ་ལ།

གཉིས་པ། བསམ་གཏུན་དང་པོ་ནི་ཆ་ཤས་སམ་ཡན་ལག་ལྔ་དང་  
ལྔ་ནི། ས་གོང་འོག་ལ་ཁི་རགས་སྐྱུ་ཅིང་པོར་རྟོག་པ་དང་། ཁིབ་  
མོར་དཔྱུད་པ་དང་། ཡིད་དགའ་བ་དང་། ལུས་བདེ་བ་དང་།  
སེམས་ཅུ་གཅིག་པཉིད་དོ།

དེ་ལས་རྟོག་དཔྱུད་གཉིས་ནི་འདོད་ཁམས་པའི་སེམས་འདོད་པ་  
ལ་འདུན་པའི་ཆགས་པ་དང་། གཞོད་སེམས་ནུམ་འཆོའི་ནུམ་རྟོག་  
དང་། ལྷག་བསྐལ་ཡིད་མི་བདེ་དང་། འཆལ་བའི་ཚུལ་བྲིམས་  
དང་། རྣམ་པར་གཡིང་བ་ལ་སོགས་སྤྱོད་བ་གཉིན་པོའི་ཡན་  
ལག་གོ།

མི་མཐུན་ཕྱོགས་སྤངས་པས་དབེན་པའམ་འདོད་པས་དབེན་པ་ལས་  
སྦྱིས་པའི་ཡིད་དགའ་བ་དང་། ཞིན་སྤྱོད་གི་སྦྱོབས་ཀྱིས་ལུས་བདེ་བ་  
གཉིས་ནི་ཐུན་ཡོན་གྱི་ཡན་ལག་གོ།

སེམས་ཅུ་གཅིག་པའི་སྦྱོབས་ཀྱིས་རྟོག་དཔྱུད་འཇུག་ཅིང་དགའ་བདེ་

འབྱུང་བས་དེ་གཉིས་འབྲུབ་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་གནས་སམ་རྟེན་གྱི་  
ཡན་ལག་གོ།

དེ་ལ་རྟེན་དཔྱད་གཉིས་ཀ་དང་ལྟན་པ་དངོས་གཞི་ཙམ་པོ་པ་དང་།  
རྟེན་པ་མེད་ཅིང་དཔྱད་པ་དང་བཅས་པ་ནི་དངོས་གཞི་བྱུང་པར་ཅན་ལོ།  
དེ་བཞིན་དུ་བསམ་གཏན་གཉིས་པར་ཡན་ལག་བཞི་སྟེ། བད་མེས་ས་  
དང་མེས་ས་བྱུང་འབྲུག་ས་པ་དང་བྲལ་བས། རབ་རྩ་དྲུང་ས་པ་ནི་  
བསམ་གཏན་དང་པོ་ལ་ཆགས་པ་དང་རྟེན་དཔྱད་དང་སྟུག་བསྐྱེད་  
དང་ཚོད་པ་དང་། ཏིང་ངེ་འཛིན་མ་རྗེས་ས་པ་སོགས་སྟོང་བའི་གཉིན་  
པོའི་ཡན་ལག་ཡིན་ལ། ས་འོག་མའི་སྐྱོན་རྟེན་དཔྱད་སོགས་ལས་  
ངེས་པར་བྱུང་བའི་བསམ་གཏན་གཉིས་པ་རང་ས་ལ་རབ་རྩ་དྲུང་པ་ལོ།  
ཕན་ཡོན་གྱི་ཡན་ལག་ཡིད་བྱེད་གྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལས་སྐྱེས་པའི་  
དག་འ་བ་དང་བདེ་བ་གཉིས། གནས་གྱི་ཡན་ལག་དེ་གཉིས་ཀྱང་  
མེས་ས་ཕྱེ་གཅིག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བས་ཏིང་ངེ་འཛིན་ཏེ་བཞིན་ལོ།  
བསམ་གཏན་གསུམ་པ་ལ་ཡན་ལག་ལྟ་སྟེ། བྱིང་ཚོད་དང་བྲལ་བའི་  
འདུ་བྱེད་བཏང་སྟོམས་དང་། སྒྲིམ་པ་མི་བརྗེད་པའི་བྲན་པ་དང་།

དྲན་བཞིན་དུ་གནས་པ་འི་ཤེས་བཞིན་གསུམ་ནི། འོག་མ་ས་གཉིས་  
པ་འི་སྐྱོན་དག་འབ་སོགས་སྤྱོད་བའི་གཉིན་པོ་ལོ།

ལུས་ཆོར་དང་ཤིན་སྤངས་ལས་བྱུང་བའི་བདེ་བ་ཕན་ཡོན། སེམས་སྤྱི་  
གཅིག་ཏུ་ཀླན་ནས་གནས་པ་རང་བཞིན་ནམ་རྟེན་གྱི་ཡིན་ནོ།

བསམ་གཏུན་བཞི་པར་བཞི་སྟེ། ས་འོག་མ་འི་སྐྱོན་བརྒྱད་དང་བྲལ་  
བའི་དྲན་པ་ཡོངས་སུ་དག་པ་དང་། འདུ་བྱེད་བཏང་སྟོམས་ཡོངས་སུ་  
དག་པ་གཉིས་ནི་བསམ་གཏུན་གསུམ་པ་ལ་ཆགས་པ་ཡིད་བདེ་དང་  
བདེ་བ་དཔྱགས་རྩལ་དང་ཉིང་རེ་འཛིན་མ་རྗེས་ས་མོགས་སྤྱོད་བའི་  
གཉིན་པོ་ལོ།

ཆོར་བ་བཏང་སྟོམས་ནི་སྐྱོན་གྱི་གནས་ཆུང་བས་ཕན་ཡོན་དང་ཉིང་  
འཛིན་ཡོངས་སུ་དག་པ་རྟེན་གྱི་ཡིན་ལག་གོ།

སྐྱོན་བརྒྱད་ནི། བསམ་གཏུན་དང་པོ་ལ་ཡོད་པའི་རྟོག་དཔྱེད་གཉིས་  
དང་། གསུམ་པ་མཐུན་པ་ཡོད་པས་དཔྱགས་འབྱེན་རྩལ་གཉིས་  
དང་། འདོད་པ་ན་ཡོད་པའི་སྒྲུབ་བསྐྱལ་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་གཉིས་  
དང་། གཉིས་པ་མཐུན་དུ་ཡོད་པའི་ཡིད་བདེ་འམ་དག་འབ་དང་།

གསུམ་པའི་བདེ་བ་སྟོར་བྱེད་པའི་སྒྲིབ་དང་བསྐྱེད་དང་བྲལ་བའི་སྒྲིབ་དཔེར་བ་རྒྱུད་  
མེད་པའི་མར་མེ་ལྟར་མི་མཐུན་པའི་སྒྲིབ་གྱིས་གཡེ་བ་མེད་པ་ཡིན་ནོ།  
དེའི་སྒྲིབ་འབྲས་སུ་སྟོབ་པའི་གནས་རིས་བསམ་གཏན་བཞི་པ་དེར་  
མཐར་མེ་ཆུ་རྒྱུད་གིས་འཛིག་པ་མེད་ལ། བསམ་གཏན་དང་པོ་བློ་ཤིག་  
དཔྱེད་མེ་ལྟ་བུ། གཉིས་པར་དགའ་བདེ་ཆུ་ལྟ་བུ། གསུམ་པར་  
དབུགས་འབྱུང་རྒྱུད་རྒྱུད་ལྟ་བུ་ཡོད་པས་བསྐྱེད་པ་འཛིག་པའི་ཆོ་ཡང་  
དེ་དག་གི་གནས་སྟོན་གྱི་ཁམས་ཀྱང་རིམ་པར་བསམ་གཏན་དང་པོའི་  
གནས་མེ། གཉིས་པ་ཆུ། གསུམ་པའི་གནས་ནམས་རྒྱུད་གིས་  
འཛིག་པ་ཡོད་པའོ།

བསམ་གཏན་དང་པོའི་ཉིང་དེའངོན་ཐོབ་པའི་ཚོ། གཟུགས་ཀྱི་  
ཁམས་ལ་ཆགས་པ་མ་བུལ་ན་ཡང་འདོད་པའི་ཁམས་ལ་སྐྱོན་དང་  
རགས་པར་མ་ཐོང་བས་ཆགས་པ་དང་བུལ་བའི་སྤྱིར་འདོད་ཁམས་ཀྱི་  
ཁམ་གྱི་རགས་པའི་ཟས་དང་། གཉིད་དང་དབང་པོ་གཉིས་སྐྱུར་གྱི་  
འབྲིག་པའི་འདོད་པའི་འདོད་ཆགས་དང་བུལ་བ་ཡིན་ལ། དེའི་  
དབང་གིས་གཟུགས་ཁམས་པ་ལ་སྒྲུབས་ཁམ་གྱི་དྲི་རོའི་ཟས་མེད་



ཤེས་པ་རྣམ་ཤེས་མཐའ་ཡས་དང་། རྣམ་ཤེས་ཙམ་དེ་ཡང་རགས་  
 བར་མཐོང་ནས་བཀའ་གྲྭ་སྒྲིག་བྱུགས་གྲུགས་མེད་སྟོབས་ཀྱི་དམིགས་  
 བཅི་ཡང་མེད་དོ་སྟམ་པའི་འདུ་ཤེས་ལ་གནས་པ་དང་། ཅི་ཡང་མེད་  
 དོ་སྟམ་པ་དེ་ཡང་རགས་པར་མཐོང་ནས་བཀའ་གྲྭ་སྒྲིག་འདུ་ཤེས་རགས་པ་  
 བྱི་ཡོད་པ་མིན་ལ་སྒྲ་བ་བྱི་མེད་པ་ཡང་མིན་ལོ་སྟམ་པའི་འདུ་ཤེས་ཙམ་  
 དུ་གནས་པ་སྲིད་པའི་ཕྱོལ་ལོ།

གསུམ་པ་བསམ་གཏུན་གྱི་རྣམ་གྲངས་ལ། རྒྱ་དང་འབྲས་བུའི་...  
 བསམ་གཏུན། དག་པ་དང་ཉེན་མོངས་ཅན་གྱི་བྱུང་པར། ཞུ་བྱུང་  
 སངས་རྒྱས་དང་བྱུང་སེམས་ཀྱི་བསམ་གཏུན་ཆོད་མེད་པ་ཡོད་ཚུལ་  
 གསུམ།

དང་པོ། རྒྱ་སྟོམས་འཇུག་གི་བསམ་གཏུན་བཞི་པོ་དེ་དག་རང་སའི་  
 བསམ་གཏུན་ལ་གྲུས་སྒྲུབ་རྒྱུ་རྒྱུ་གཉིས་ཀ་དང་མི་ལྔན་པ་ཆུང་དུ་  
 ཡོངས་སུ་བསྒྲེལ་བ་དང་། གང་རུང་དང་ལྔན་པ་འབྲིང་དུ་དང་།  
 གཉིས་ཀ་དང་ལྔན་པ་ཆེན་པོ་བསྒྲེལ་བའོ། ཡང་ཤེས་རབ་དང་





རྟེན་ཅིང་བཅའ་ལྟར་སྒྲེལ་བ་ཆེས་ཤིན་རྟེན་ཅིང་ལུས་སྒྲེལ་པར་མི་ཆེ་བ། མི་  
གཏུང་བ། ཤིན་རྟེན་མཐོང་བ། བྱུ་ཤེས་སྒྲུང་བ། འོག་མིན་ཏེ་གཞུས་  
གཙང་ལྟར་སྒྲེལ་བའོ།

སྤྱིར་མི་འོང་དབང་ཕྱོགས་གཞུང་གཙང་དུ་སྒྲེལ་བ་མཐོང་ཆོས་བདེར་.....  
གཞུང་གི་ཆེད་དང་། དབང་རྟེན་ཉོན་མོངས་པ་ལས་ཐག་བསྐྱོང་བའི་  
སྤྱིར་། བསམ་གཏུབ་བཞི་པ་དང་ཟག་མེད་རྒྱུ་འཇགས་སུ་སྒྲེལ་བ་སྟེ།  
དེ་འདྲ་དང་པོ་ཟག་མེད་ལ་སྟོམས་པར་འཇུག་ཅིང་། དེ་ནས་ཟག་  
བཅས་ལ་སྟོམས་པར་འཇུག་མཐར་ཟག་མེད་ལ་སྟོམས་པར་འཇུག་པ་  
སྟེ་སྒྲུལ་སྒྲེལ་དུ་སྒྲེལ་བ་ཆུང་དུ། དེ་ལྟ་བུ་ལན་གཉིས་ཀྱིས་དུག་  
སྒྲེལ་བ་འབྲིང་པོ། ལན་གསུལ་གྱིས་དགྲ་སྒྲེལ་བ་ཆེན་པོ། ལན་  
བཞིས་བརྩ་གཉིས་སྒྲེལ་བ་ཤིན་རྟེན་ཅིང་། ལན་ལྔས་བཅའ་ལྟར་སྒྲེལ་ཏེ་  
ཡོངས་སུ་བསྒྲེལ་བ་འོྟམས་ཤིན་རྟེན་ཅིང་བའོ།

ཡིད་བཞིན་མཛོད་འགྲེལ་དུ། བསམ་གཏུབ་དང་པོ་དང་བཞི་པ་  
སྒྲེལ་བ་ཆུང་དུ། དང་པོ་དང་གཉིས་པ་བསྒྲེལ་བ་ལས་བཞི་པ་  
སྒྲེལ་བ་འབྲིང་། དང་པོ་གཉིས་པ་གསུལ་པ་གསུལ་དང་བཞི་པ་

སྒྲེལ་བ་ཆེན་པོ།      བསམ་པ་ཉན་བཞི་པོ་ནང་ཚན་ཅེ་ཅེ་ཞིང་བཞི་པ་  
 སྒྲེལ་བ་ཆེས་ཆེ་བ།      དེ་དག་ཐོང་ནས་དུ་སྒྲོལ་པ་མཆོག་ཏུ་ཆེན་པོ་ལོ།  
 ཞེས་གསུངས་སོ།

གཟུགས་མེད་པ་ལ་སྒྲོའོག་གིས་སྒྲུབ་འི་གཞལ་མེད་ཁང་གི་གནས་  
གཞལ་ཐ་དད་པ་མེད་པས་སྒྲུབ་ཅེས་ལ་ཐ་དད་མེད་ཀྱང་། སྒྲུམས་  
འཇུག་ནུམས་ཆུང་འབྲིང་ཆེན་པོའི་གོམས་པས་རིམ་པ་བཞིན། ཆོ་  
རིང་ཐུང་སོགས་སྒྲུབ་མཐོང་ལྟ་དང་ཉེན་མོངས་ཤས་ཆེ་ཆུང་གི་བཟང་  
དན་ཡོད་པར་གསུངས་སོ།།

གཉིས་པ། བསམ་གཏུབ་དང་གཞུགས་མེད་ཀྱི་ཏིང་འཛིན་དེ་ཡལ་ཉེ་  
མོངས་ཅན་དང་དག་པ་བ་གཉིས་སྟུང་ཡོད་པའི། དང་པོ་ཁྱིམ་ལྟ་  
རྒྱལ་མ་རིག་པ་བཞིས་བསྐྱེད་པ་ཅན་ཏེ། ཇི་ལྟར་ན་བསམ་གཏུབ་  
གསུམ་པ་མཐའ་ཆད་ཅན་ཤིན་ཐུང་ལས་བྱུང་བའི་བདེ་བ་དང་། དེ་ཡན་  
ཆད་ལ་ཤིན་ཐུང་ཉིད་བདེ་བར་གྱུར་པ་སྟེ། རང་སའི་ཏིང་འཛིན་  
གྱིས་རོ་ལྟོང་བའི་སྐྱེད་པ་ཤེས་ཆེ་བའམ། བསམ་གཏུབ་ལ་བསྟེན་ནས་  
སྟོན་གྱི་མཐར་ཏྲིག་པ་སོགས་ཀྱིས་ལྟ་བུ་གཏུ་ཅུ་གཉིས་སོགས་ཤེས་

ཆེར་འཕེལ་བ་ལྟ་བུ་ཤིང་ཆེ་བ་ལམ། བྱུང་པར་ཐོབ་པས་སེམས་ཁེངས་  
 བས་ད་རྒྱལ་ཤིང་ཆེར་འཕེལ་བ་ལམ། མ་འོག་པའི་དབང་གིས་དེ་ལོ་  
 བ་ཉིད་མ་རྟོགས་པར་བྱུང་པར་ཐོབ་པ་དེ་ཐར་པ་ཡིན་ནམ་མེད་སྟམ་དུ་  
 ཐོཾ་མ་ཤིང་ཆེ་བས་སེམས་ཀྱི་བས་ཉེ་མོངས་པ་ཅན་དུ་གྱུར་པའི་  
 སྟམས་འཛུགས་དེ་ལ། གཞུགས་དང་གཞུགས་མེད་རང་ས་ན་སྤྱོད་པའི་  
 ཅུ་པའི་ཉེ་མོངས་དང་ཉེ་ཉེ་བླ་མས་འབྱུང་བའོ།

དག་པ་བ་ཞི་སྤྱོད་ལྟ་བུ་རྒྱལ་མ་འོག་སྟགས་རང་སའི་ཉེ་མོངས་པ་  
 མེད་ལྟར་གྱུར་གྱི་སྤྱོད་དེ་དག་མེད་པར་གྱུར་པའི་བས་མ་གཞུགས་ཀྱི་ཉིང་  
 འཛིན་ནི། འཛིན་ཉེ་བ་ཡིན་ཡང་དེ་བོ་དག་པའི་སྤྱིར་དག་གི་དུང་ཀྱི་  
 བས་ད་གིས་པའི་རྩི་མ་དང་བྲལ་བས་རྣམ་པར་བྱུང་བའོ།

གསུམ་པ། བས་མ་གཏུན་དང་པོས་བསྐྱུས་པའི་ཉིང་དེ་འཛིན་དེ་སྤྱོད་  
 པ་ལ་སངས་རྒྱས་དང་བྱུང་སེམས་མཐུ་ཆེན་པོ་ཐོབ་པ་རྣམས་སྟམས་  
 པར་འཛུགས་པའི་ཉིང་དེ་འཛིན་དེ་དག་གི་མིང་ཅུ་ཡང་འཕགས་པ་ཉེ་  
 ཐོས་དང་རང་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་མི་ཤེས་ལ། བས་མ་གཏུན་དང་པོས་  
 བསྐྱུས་པའི་ཉིང་དེ་འཛིན་དེ་དེ་ལྟ་བུ་པར་བས་མ་གཏུན་ལྟ་བུ་རྣམས་དང་

གཟུགས་མེད་རྣམས་ལ་འད་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ། བསམ་གཏུབ་གྱི་ཕ་  
རོལ་ཏུ་སྦྱོར་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་ལྟར་དཔལ་བར་འགྲོ་བ་དང་རིན་ཆེན་  
ཕྱག་རྒྱ་སོགས་ཏིང་ངེ་འཛིན་ཚད་མེད་པ་ཡོད་དོ།

གཉིས་པ་འདས་ལམ་གྱི་བསམ་གཏུབ་ལ། དངོས་དང་། དེ་ལ་  
བརྟེན་པའི་ཚོས་འགའ་ཞིག་བཤད་པ་གཉིས།

དང་པོ། རང་རང་གི་ཆུང་དུ་ལས་འབྲིང་དང་འབྲིང་ལས་ཆེན་པོར་  
སྐྱུར་བ་ནི་འཕེལ་བའི་རབ་ཡིན་པས་རབ་ཀྱི་མཐའི་ཆ་ལས་བྱུང་བའི་  
བསམ་གཟུགས་དེ་དག་ལམ་འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི་པོའི་རྟོགས་  
པ་དང་མ་འབྲེལ་ན་འཛིན་རྟེན་པའི་ལམ་ཟག་བཅས་དང་། བསམ་  
གཏུབ་བཞི་དང་གཟུགས་མེད་སྣ་མ་གསུམ་སྟེ་བདུན་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་  
སྒྲིམ་ལམ་དུ་བདེན་པ་བཞི་སྒྲིམ་པ་ནི། ཟག་མེད་འཛིན་རྟེན་ལས་  
འདས་པའི་ལམ་མོ།

སྤྱི་དུ་རྟེན་འདུ་ཤེས་མེད་འདུ་ཤེས་མེད་མིན་གྱི་སྒྲིམ་ཆེད་ནི་སེམས་ཀྱི་རྒྱ་  
བ་མི་གསལ་ཞིང་འདུ་ཤེས་དམན་པས་དམིགས་པ་ལ་མཚན་མར་མི་

བྱེད་པའི་ཕྱིར་དེ་ལ་ཟག་མེད་གྱི་ལམ་མི་བརྟེན་པས་དེ་ཟག་བཅས་ཁོ་  
བུ་ཡིན་འོ།།

བསམ་གཏུན་དང་པོའི་དངོས་གཞི་ལ་ཅུ་པོ་བ་དང་། བྱེད་པར་ཅན་  
གཉིས་ཡོད་པའི་སྒྲུལ་རྟོག་དཔྱད་གཉིས་ཀྱི་ཡོད་ལ། ཕྱི་མ་ལ་རྟོག་  
པ་མེད་ལ་དཔྱད་པ་ཡོད་པས་ཅུ་བྱེད་གཉིས་སུ་བྱེད་འོ།།

ཟག་མེད་གྱི་ལམ་བརྟེན་པའི་གཙོ་བོ་བསམ་གཏུན་ས་རྒྱ་བོ།  
བསམ་གཏུན་དང་པོའི་ཉིར་བསྐྱབས་མི་ལྟོགས་མེད་འདོད་སེམས་ཅུ་  
གཅིག་པ་དང་། དངོས་གཞི་ཅུ་པོ་བ་དང་བྱེད་པར་བ་གཉིས།

བསམ་གཏུན་གཉིས་པ་གསུམ་པ་བཞི་པ་སྟེ་གོང་མ་གསུམ་བཅས་  
རྒྱ་བོ་དེ་ལ་མཐོང་ལམ་སོགས་རྟེན་པས་དེ་རྟེན་གསུངས་སོ།།

ཐམས་ཅད་གྱི་ནང་ན་བསམ་གཏུན་བཞི་པ་མཆོག་སྟེ་གཟུགས་མེད་ཏྲ་  
བུ་ཏྲ་ཅང་གི་གནས་ཤས་ཆེ་བས་སེམས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་གསལ་བ་ཡང་མིན་  
ལ། གསུམ་པ་སོགས་འོག་མ་ཏྲ་གཡོ་བ་སྤྱོད་ཏེ་གྱུར་མེད་  
པས་རབ་ཏུ་གྱུར་པ་སྟེ་མཛོད་འགྲེལ་ལས། བསམ་གཏུན་བཞི་པ་  
འདི་ཁོ་ནར་རབ་གྱི་མཐའ་ཁེས་གསུངས་པ་འོ།།

ཡང་སྤྱི་བོའི་སྤྱི་བོ་སྤྱི་བོ་ཕྱི་མ་གཏོགས་པའི་གཟུགས་མེད་སྤྱི་མ་  
གསུམ་བསྐྱེད་པས་བསམ་གཏུན་སྤྱི་བོ་འདོད་དོ།

འདི་རྒྱལ་སྤྱི་བོ་ཟེེ་གཟུགས་མེད་ཀྱི་ལམ་བརྒྱུ་པ་ཡིན་ལོ།

ཇི་སྤྱི་བོ་བརྒྱུ་པ་མཐོང་ལམ་གྱི་བསམ་གཏུན་སྤྱི་བོ་གང་རུང་ལ་  
བརྒྱུ་པ་ལོ།

སྤྱི་མ་ལམ་གྱི། ཟེེ་གཟུགས་མེད་པའམ་འདོད་མེད་སྤྱི་མ་ཕྱི་  
གཏོགས་པའམ་བརྒྱུ་པས་འདོད་པ་དང་བསམ་གཟུགས་བརྒྱུ་དེ་སྤྱི་  
དགྲུ་བོའི་འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་རྒྱལ་སྤྱི་མོ།

དང་བོའི་དངོས་གཞི་སྤྱི་བོ་སྤྱི་བོ་སྤྱི་བོ་དང་བསམ་གཏུན་  
གཏིས་པ་སྤྱི་བོ་སྤྱི་བོ་མཐོང་ལམ་ལ་ཆགས་པ་དང་བྲལ་བར་བྱེད་དོ།

གཏིས་པ་ལ། མཐོང་ཤེས། འགོག་སྤྱི་མས། ཐོད་ཆལ་གྱི་ཏིང་  
འཛིན་གསུམ།

དང་བོ། མཐོང་ཤེས་དང་བོ་ཟེེ་གཟུགས་མེད་སྤྱི་བོ་གཞན་  
སྤྱི་བོ་བསམ་གཏུན་བཞི་པའི་དངོས་གཞི་ལོ། མཐོང་ཤེས་དེ་སྤྱི་

བསམ་གཏུབ་དང་པོ་སོགས་རང་ས་དང་འདྲོད་པ་སོགས་འོག་སའི་སྤྱོད་  
ཡུལ་ཅན་གྱི།

མདོན་ཤེས་དང་རྩལ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་བསམ་གཏུབ་བཞི་པ་  
ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་ནས་བསྐྱེད་ན་མཆོག་ཏུ་འགྱུར་རོ།

དེ་ཡང་བསམ་གཏུབ་གྱི་སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་སེ་སའི་མདོན་ཤེས་དང་རྩལ་  
ལ་སྤྱུལ་གྱི་རྣམ་གཞས་ཡིད་ལ་བྱེད་པའི་སྒྲོ་ནས་སྐྱེད་པར་བྱ་བ་ཡིན་གོ།

ཟག་མེད་གྱི་ལམ་དང་འབྲེལ་བ་རྣམས་གྱིས་མདོན་ཤེས་ནི། འཛིག་  
རྟེན་པ་ལས་མཆོག་ཏུ་འགྱུར་རོ།

གཉིས་པ། འགོག་པའི་སྒྲོ་ནས་འཇུག་ནི། འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པ་  
སྒྲོ་འཕགས་པའི་ལམ་གྱི་རྗེས་ཐོབ་ཏུ་བདག་མེད་ཡེ་ཤེས་གྱི་སྒྲོ་བས་  
གྱིས་ཉེན་ཡིད་འགོག་ནས་པའི་སྤྱིར་རོ།

དེ་ཡང་དང་པོར་མི་རྣམས་གྱི་ནུང་དུ་སྒྲོ་གསལ་གྱིང་སྒྲོ་ཤས་ཆེ་བས་  
དའི་རྟེན་ལ་མདོན་པར་བསྐྱེད་ནས། འགྱུར་སྒྲི། མི་རྣམས་གྱི་ནུང་  
དུ་ཆོ་དེ་ཉིད་གྱི་རྟེན་ལ་མདོན་པར་བྱེད་པའམ་ཆོ་འཕོས་ནས་ནི་……  
གཟུགས་ཁམས་སུ་མདོན་དུ་བྱེད་ཅིང་།      གཟུགས་མེད་ཁམས་སུ་



མཛོལ་དུ་མི་བྱེད་དེ། ཞི་བའི་རྣམ་ཐར་གྱི་རྣམ་པར་སྒྲིབ་པས་...  
 བཏགས་པའམ་མཆོག་ཏུ་ཞི་བས་གནས་པའི་འཕགས་པ་རྣམས་ནི་  
 ཞི་བ་ཐོབ་ཟིན་པས་མཁྱེན་པ་འགོག་པས་གནས་པ་དེ་དག་དེ་ལ་འབད་  
 པ་མི་ཕྱི་པ་པའི་སྤྱིར་རོ།  
 དེ་ཡང་མཐར་གྱིས་བསམ་གཏུ་དང་པོ་ལ་སྟོམས་པར་འཇུག་གོ།  
 དེ་ལས་ལངས་རྣམས་བསམ་གཏུ་གཉིས་པ་ལ་སྟོམས་པར་འཇུག་པ་  
 སོགས་རིམ་གྱིས་སྤྱི་དུ་ཕྱི་པར་དུ་སྟོམས་པར་འཇུག་ཅིང་། ཁམས་  
 གསུམ་ན་སེམས་སྤྱོད་ཤོས་ཡོད་མེད་མེད་མེད་གྱི་སྒྲེ་མཆོད་དམ་སྤྱི་དུ་  
 ཡིན་པས་སྤྱི་དུ་དེ་ལི་མཇུག་ཏུ་འདུ་ཤེས་དང་ཚོར་བ་མཐའ་དག་སྟོ་  
 ཆོགས་བདུན་འཁོར་དང་བཅས་པ་འགོག་པ་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་ཏེ།  
 འགོག་པ་དེ་ལ་འཕགས་པ་རྣམས་མ་གཏོགས་གྱིས་པ་སོ་སྟོ་རྣམས་  
 གྱིས་འཇུག་མི་རུས་སོ།  
 སེམས་སེམས་བྱུང་གི་འཇུག་པ་ཞི་བས་མཐོང་བའི་ཆོས་ལ་བདེར་...  
 གནས་སོགས་གྱི་དོན་དུ་དེ་ལ་འཇུག་པ་ན་ཞག་གངས་སོགས་དུས་རི་  
 ཅོམ་ཞིག་ན་མཛོལ་པར་ལྟང་བར་བྱའོ་སྟོམ་པའི་འདུ་ཤེས་སྟོན་དུ་...

བཏང་བ་དེས་རི་ལྟར་འཕངས་པ་ལྟར་དེ་དང་དེར་འཇུག་པ་དང་.....  
ལྟར་བར་བྱེད་པ་ཡིན་གྱི།

གསུམ་པ།      དེ་ལྟར་མཐར་གྱིས་གནས་པའི་སྟོམས་འཇུག་དགུ་ལ་  
དང་པོ་ནས་རིམ་གྱིས་འཇུག་ཅིང་འགོ་ག་སྟོམས་ནས་སྒྲུར་ཡང་རིམ་  
གྱིས་ལུགས་ལས་བསྐྱོག་སྟེ་མར་འོང་ནས།      མཐར་མཉམ་བཞག་  
མིན་པ་འདོད་པའི་སེམས་ཀྱིས་མཆོམས་བཟུང་བ་སྟེ།      དེ་ལྟར་སང་  
གི་ནམ་བསྐྱེདས་ལུགས་གཉིས་སོང་རྗེས་སྒྲུར་ཡང་འདོད་སེམས་ནས་  
བསམ་གཏན་དང་པོ་དོར་ནས་གཉིས་པ་ལ་འཇུག་པ་ལྟ་བུས་རིམ་གྱིས་  
འགོ་ག་པར་ཞུགས་ཤིང་སྒྲུར་ཡང་ལུགས་བསྐྱོག་ཏུ་མར་འོངས་ནས་  
འདོད་སེམས་ཅུ་གཅིག་པ་དང་།      ཡང་བསམ་གཏན་དང་པོ་ནས་  
གཉིས་པ་དོར་ཏེ་གསུམ་པ་ལ་འཇུག་པ་སོགས་ཀྱིས་རིམ་གྱིས་.....  
བཟུང་པའི་བར་དོར་ཁིང་གཞན་དང་གཞན་ལ་འཇུག་པར་བཞེད་ཅིང་  
སྟོམས་འཇུག་དགུ་པོ་ལ་གཅིག་ནས་བཟུང་གི་བར་རིམ་པར་རེ་རེ་དོར་  
ནས་གཞན་དང་གཞན་ལ་འཇུག་པ་ནི་ཐོད་ཆལ་གྱི་ཏིང་པོ་འཛིན་ཞེས་  
བྱ་སྟེ།

མཛོད་རྟོགས་སྒྲུབ་ལས།

འགོག་དང་བཅས་པའི་སྒྲུབ་ལས་འཇུག་དགུར།

ནམ་པ་གཉིས་སུ་སྤོང་འོངས་ནས།

འདྲོད་པར་གཏོགས་པའི་ནམ་པར་ཤེས།

མཉམ་བཞག་མེད་པའི་མཚམས་བརྒྱུད་སྟེ།

ཐོད་ཀྱལ་དུ་འོ་སྒྲུབ་ལས་འཇུག་པ།

གཅིག་དང་གཉིས་གསུམ་བཞི་དང་ལྔ།

དྲུག་དང་བདུན་དང་བརྒྱད་བཅུ་ལ་ནས།

འགོག་པའི་བར་དུ་མི་འབྲར་འགྲོ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་དེ་འཛིན་ཅུལ་སྒྲུབ་པའི་ཆེད་དུ་འདི་བསྒྲུབ་པ་  
ཡིན་འོ།

གསུམ་པ་ལ། རྒྱུད་སྒྲུབ་གསུམ། སྒྲུབ་སྒྲུབ་གསུམ།...བཞི་འབྲ

གསུངས། སྒྲུབ་ལམ་གྱི་དགོས་པ། དེ་ལ་ཡོད་པའི་ཡོན་ཏན་འཕགས་

ལམ་བརྒྱུད། དཔེ་སྒྲུབ་ལམ་ཡོད་སྒྲུབ་རྟོགས་པ་སྒྲུབ་དང་།

དབང་སྒྲུབ་ཐ་དང་པའི་ལམ་བསྐྱབ་གསུམ་ཡོད་སྒྲུབ་སྒྲུབ་པའི་ལམ།

ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པའི་ལམ།      ལམ་གཞན་སྒྲུབ་པ་  
གསུམ་དང་དགུ་ཡི།

དང་པོ།      སྦྱིར་ལམ་དེ་ལ་འདོད་པ་ནས་སྤྱིད་ཅིའི་བར་གྱི་སྒྲེམ་སྒྲུབ་  
ཆེ་བའི་ཆེ་བ་སྒྲེམ་སྒྲུབ་དབྱེ་བའི་སྒྲུབ་བྱ་ཆེན་པོ་ནི་དོ་ཚུལ་ཡོད་  
དང་བྲལ་ཞིང་འཛེམས་མེད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་འབྱུང་བས་རྟོགས་སྒྲུབ་ཞིང་།  
གཉིན་པོ་ཆུང་དུས་ཀྱང་སྒྲོན་མེ་ཆུང་དུས་ལུན་པ་ཆེན་པོ་སེལ་བ་ལྟར་  
གཞིམས་པར་སྒྲུབ།      སྒྲུབ་བྱ་ཆུང་དུ་ནི་ཡོངས་སུ་དབྱེད་དཀའ་ཞིང་  
སྒྲུབ་བྱ་ཆུང་ལ་ཞེན་པས་གཉིན་པོ་ཆེན་པོ་སེལ་དགོས་པའི་བྱིར་།  
སྒྲུབ་བྱ་ཆེན་པོ་འཛེམ་པོ་སྒྲུབ་པའི་གཉིན་པོར་ལམ་ཆུང་དུ་སྦྱོང་དེས་་  
འབྲས་ཏེ་ཆུང་འབྲིང་ཆེན་པོ་ཞེས་པ་ས་དང་སའི་ཉོན་མོངས་སྒྲོང་ཚུལ་  
ལས་བཞག་པ་དང་།

གཉིས་པ།      ཡང་སྦྱིར་བའི་ལམ་ཞེས་པ་ལམ་གང་གིས་ཉོན་མོངས་པ་  
ཆེན་པོ་འཛེམ་པོ་སྒྲེམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་རེ་རེ་སྒྲོང་བར་ཕྱི་མ་པ་བར་ཆད་མེད་  
ལམ་གྱི་སྒྲོན་དུ་འགྲོ་བ་དང་།      བར་ཆད་མེད་ལམ་ནི་སྦྱིར་བའི་ལམ་

དེ་མི་རྗེས་ཐོག་ཏུ་གོ་གསལ་གཤམ་གྱིས་བར་གཅུང་དུ་མེད་པར་ཉེན་.....  
 མོངས་པ་དེ་མིས་ཐོག་ཅུང་ནས་སྒྲིང་བར་བྱེད་པ་དང་། རྒྱལ་གྲོལ་ལམ་  
 བོ་ལམ་གང་གིས་སྤང་བུ་ཉེན་མོངས་ས་ཐོག་བཅས་སྤང་བ་དེ་མི་སྒྲིབ་པ་  
 ལས་རྒྱལ་བར་གྲོལ་བ་མཛད་དུ་བྱས་པ་ལོ།།

ཁྱད་པར་གྱི་ལམ་ནི། སྤང་བྱ་སྤྲོང་བའི་སྒྲོ་ནས་བཞག་ན། ལམ་  
སྤྲོ་མ་ཉིན་མོངས་པའི་ནམ་པ་ཆེན་པོའི་ཆེན་པོ་དེ་ལས་གཞན་ཆེན་  
པོའི་འབྲིང་པོ་སྐྱེས་སྤོང་མར་ཉིན་མོངས་གཞན་སྤྲོང་བའི་སྒྲོར་བ་  
བརྩམ་པ་དང་། བརྩམ་པ་ལྟར་བར་ཆད་མེད་པར་སྤྲོང་བ་དང་།

སྤངས་ནས་ཀྱང་རྣམ་གྲོལ་ཉམས་སྲུང་བར་བྱེད་པའི་ལམ་.....  
གསུམ་པོ་དེ་ནི་སྤྱར་གྱི་སྤྱང་བའི་དེ་ལ་ལྟོས་ནས་བྱེད་པར་གྱི་ལམ་དུ་  
བཞག་པའོ།།

ཡང་ན་ཤེས་བྱ་ཤེས་པའི་སྒྲིབ་ས་བཞག་ན་སྒྲུབ་ལམ་བསྒྲུལ་པས་ཉོན་  
མོངས་སྒྲུང་བ་མིན་ཡང་ཡང་དག་པའི་ཆོས་ལ་ཚུལ་བཞིན་དུ་སེམས་  
པ་ལམ། སྒྲུབ་ཞུགས་ཤིང་རྟོགས་པའི་ཆོས་ལ་སེམས་རྟོག་པས་གནས་  
པའི་བསམ་གཏུབ་གྱི་སྒྲིབ་ས་འདུག་གཞན་ལ་སྒྲིབ་ས་པར་འདུག་པའི་

ཁྱད་པར་གྱི་ལམ་གང་ཡིན་པའོ།

ཡོན་ཏྲན་སྒྲུབ་པའི་སྒྲོན་པ་བཞག་ན།      མངོན་ཤེས་ལ་སོགས་པའི་ཡོན་  
 ཏྲན་ཁྱད་པར་ཅན་མངོན་པར་བསྒྲུབ་པའམ།      སྐབས་ཟིན་པ་དེ་ལ་  
 གནས་པའི་ལམ་ལ་ཁྱད་པར་གྱི་ལམ་ཞེས་བྱའོ།

གསུམ་པ།      དེ་ལྟར་ལམ་དེ་ཅི་འི་སྤྱིར་བསྒྲོམ་ན་གཉིན་པོ་དགེ་བའི་  
 སྤྱོད་པ་གྱི་ཚེས་མ་ཐོབ་པ་ཐོབ་པ་དང་།      ཐོབ་ཟིན་བསྟེན་པས་གོང་དུ་  
 འཕེལ་ཁྱིད་སྤངས་བྱ་མི་དགེ་བ་སྒྲུམ་པ་བསལ་བ་དང་མ་སྒྲུམ་པ་མི་སྒྲུད་  
 པའི་སྤྱིར་བསྒྲོམ་པའོ།

བཞི་པ།      སྒྲོམ་པའི་ལམ་གྱི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་མཐོང་ལམ་དུ་ཚེས་ཉིད་གྱི་  
 བདེན་པ་རྟོགས་ཟིན་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་རྒྱུད་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བུས་ཁྱབ་  
 པ་སོགས་ཡིན་པས་རྟོག་པ།      དག་ལས་མཐའ།      འཚོ་བ།      རྩལ་བ།  
 དན་པ།      ཉིང་འཛིན་ཉིང་འཕགས་ལམ་བརྒྱད་འབྱུང་ངོ་།

ལྔ་པ།      དེ་ལྟར་ཟག་མེད་གྱི་ལམ་དེ་དག་གི་བྱུང་སྤྱོད་པ་སོ་བདུན་གྱིས་  
 བསྟོན་པ་ཡིན་ལ།      དེ་ཡང་དང་པོར་དན་པ་ཉིར་བཞག་བཞི་ནི་



བྱ་བའི་ཕྱིར་ངེས་པར་འབྱོན་པའི་ལམ་འཕགས་ལམ་བརྒྱད་ཡིན་པའི་  
བར་དུ་སྐྱུར་རྟེ་ཤེས་པར་བྱའོ།།

དུག་པ། ཡང་ལམ་གྱི་རྣམ་གྲངས་ལ་བཞིར་གསུངས་རྟེ། མདོན་  
པར་རྟོགས་བྱ་རྟོགས་པའི་ཤེས་པ་བྱུལ་ལ་ལམ་སྐྱབ་དཀའ་བའམ་  
དཀའ་བའི་ལམ་ནི་གང་ཟག་དད་པ་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོ་རྟུལ་  
པོར་གྱུར་པས་མདོན་པར་ཤེས་པ་བྱུལ་ལ། དངོས་གཞིའི་བསམ་  
གཏུན་གྱི་སེམས་མ་ཐོབ་པ་ན་མི་ལྷོགས་མེད་པ་མན་ཆད་ཞི་གནས་ཞན་  
ཅིང་གཟུགས་མེད་ཡན་ཆད་ལྷག་མ་ཐོབ་ཞན་པས་སྐྱབ་དཀའ་བའི་  
ལམ་ཞེས་བྱའོ།།

མདོན་ཤེས་སྐྱུར་ལ་ལམ་སྐྱབ་དཀའ་བ་ནི་དད་སོགས་དབང་པོ་རྟུལ་  
པོར་གྱུར་པས་མདོན་ཤེས་སྐྱུར་ལ་དངོས་གཞིའི་བསམ་པ་གཏུན་མ་ཐོབ་  
པ་ན་མི་ལྷོགས་ཞན་པས་སྐྱབ་དཀའ་བའི་ལམ་ཞེས་བྱའོ།།

མདོན་ཤེས་བྱུལ་ལ་ལམ་སྐྱབ་ནི་དད་སོགས་དབང་པོ་རྟུལ་པས་མདོན་  
ཤེས་བྱུལ་ལ་དངོས་གཞིའི་བསམ་པ་གཏུན་ཐོབ་པ་ན་མི་ལྷོག་ཟུང་དུ་  
འཇུག་པས་སྐྱབ་སྐྱབ་པའི་ལམ་ཞེས་བྱའོ།།



མཛོད་པར་ཤེས་པ་ལྟར་ལ་ལམ་སྤྲོ་བ་ནི། དབང་པོ་རྣམས་པོ་མཛོད་ཤེས་  
 ལྟར་ལ་དངོས་གཞིའི་བསམ་གཏུན་ཐོབ་པ་སྤྲོ་བ་སྤྲོ་བ་སྤྲོ་བ་ཞིང་།  
 འདི་བཞི་ལ་གནས་བསམ་གཏུན་གྱི་དངོས་གཞི་ཐོབ་མ་ཐོབ་དང་དབང་  
 པོས་རྣམས་ཐ་དད་པ་བྱེད་པའི་ལམ་ཞེས་པ་ལོ།

བདུན་པ། ཡང་དོན་དམ་པའི་ཆོས་རིམ་གྱིས་ཐོབ་པའི་གནས་སམ་  
གཞིར་སྒྱུར་པའི་ཆོས་ཀྱི་གནས་བཞི་སྟེ། བརྒྱབ་སེམས་མེད་པ་མ་  
ཆགས་པའི་དགེ་བ་དང་། གཞོད་སེམས་མེད་པ་བྱམས་པའི་བདག་  
ཉིད་དང་། ཡང་དག་པའི་བྱ་བ་གདམས་དག་གི་དམིགས་རྣམས་མ་  
བརྟེན་པས་བྱ་བ་དང་། ཡང་དག་པའི་ཉིང་དེ་འཛིན་མཉམ་བཞག་  
ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པ་སྟེ། དང་པོ་བརྒྱབ་གཞོད་མེད་པ་གཉིས་ཀྱི་  
ལོངས་སྤྱོད་ལ་ཆགས་པ་དང་། སེམས་ཅན་ལ་མ་སྤང་བའི་སྒྲོ་ནས་  
བསྐབ་པ་མི་ཉམས་པས་སྤྱི་རྩལ་པ་ལས་བྱུང་བར་དུ་འཕགས་ཤིང་  
ཆོས་འདི་པའོ་ན་ལ་ཡོད་པའི་ལྷག་པ་རྒྱུ་ལ་བྲིམས་ཀྱི་བསྐབ་པ་སྤྱོད་པ་  
དང་། བྱ་བ་དམིགས་པ་མ་བརྟེན་པའི་སྒྲོ་ནས་སེམས་མཉམ་པར་  
བཞག་པས་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་བདེ་བར་གནས་པ་སོགས་འབྱུང་བས་

ལྷག་པ་སེམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་དང་།      བྲམ་ས་མཉམ་པར་བཞག་པས་  
 བདེན་བཞིན་ནམ་པ་བཅུ་དྲུག་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་རྟོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་་་  
 འབྱུང་བས་ལྷག་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་སྦྱོང་བའི་སྤྱིར་འདི་བཞི་ལ་  
 བསྐྱབ་གསུམ་ཡོངས་སུ་སྦྱོང་བའི་ལམ་ཁྲིམ་བྱ་སྟེ་དོན་དམ་པའི་ཆོས་  
 ཐོབ་པའི་གནས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཤེས་རབ་ཡིན་ཡང་དེ་ཉིད་དེ་འཛིན་ལས་  
 འབྱུང་གིང་དེ་འདྲ་ཚུལ་གྱིས་ལས་འབྱུང་བས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རིམ་པ་  
 བསྐྱབ་པའོ།།

བརྒྱད་པ།      ཡང་ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་ལ་འཛིན་རྟོན་དང་འཛིན་  
 རྟོན་ལས་འདས་པའི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པའི་ལམ་ཁྲིམ་  
 བྱ་སྟེ་ནལ་འབྱུང་པ་ཡིས་ཞི་གནས་དང་།

ལྷག་མཐོང་སྒྲོམ་པར་བྱས་པས་ནི།

མཆོད་མའི་འཆིང་དང་དེ་བཞིན་དུ།།

གནས་དན་ལེན་གྱི་འཆིང་ལས་སྒོལ།།

ཞེས་པ་ལྟར་ལྷག་མཐོང་གིས་ཉོན་མོངས་པའི་ས་བོན་གནས་དན་་་་  
 ལེན་གྱི་གཉོན་པོ་བྱེད་པ་དང་ཞི་གནས་ཀྱིས་ཉོན་མོངས་པའི་དམིགས་



ད་ཕྱིད་པ་ཁོ་བ་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཡང་དག་པའི་དོན་ཇི་བཞིན་དུ་  
མཐོང་བའོ།

དེ་ཡང་གང་ཟག་ལ་ལ་ནི་སེམས་གནས་པའི་ཐབས་དགུ་མཁོ་གནས་  
ཐོབ་ལ། ཚོས་ནམ་པར་འབྱེད་པའི་ལྷག་མཐོང་མཐོང་པ་སོགས་  
ལུ་བཞིར་འགྱུར་རྟེ། ནམ་པར་འབྱེད་པའི་ཤེས་རབ་ཐོབ་ཀྱང་ཅུ་  
གཅིག་ཏུ་གནས་པའི་ཁོ་གནས་མཐོང་པ་དང་། གཉིས་ཀ་མཐོང་པ་  
དང་། གཉིས་ཀ་ཐོབ་པ་སྟེ་ཁོ་གནས་གང་ཐོབ་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཅིག་  
ཤོས་མཐོང་པ་དེ་ཉིད་ཚོ་ལ་བ་དང་། གཉིས་ཀ་མཐོང་པས་གཉིས་  
ཀ་ལ་བརྟེན་པ་དང་། གཉིས་ཀ་ཐོབ་ན་ཟུང་དུ་ཞུགས་ཏེ་དོན་སྦྱབ་  
བར་འགྱུར་རོ།

ལྷག་མཐོང་མཚན་ཉིད་པ་ནི་ཁོ་གནས་ལ་བརྟེན་པའི་ཤེས་རབ་ཁྱེད་  
པར་ཅན་གྱི་དོན་ཡིན་པས་ལྷག་མཐོང་ལ་བཞིན་སྟེ་ནམ་པར་འབྱེད་  
རབ་ཏུ་ནམ་པར་འབྱེད་ཡོངས་སུ་རྟོག་པར་བྱེད། ཡོངས་སུ་ད་ཕྱིད་  
པར་བྱེད་ཅིས་གསུངས་པ། དང་པོ་ཇི་སྟེད་པ་ལ་སོ་སོར་རྟོག་པ།  
གཉིས་པ་ཇི་སྟེད་པ་ལ་སོ་སོར་རྟོག་པ། གསུམ་པ་ནམ་པར་ལོ་རྟོག་པ་

ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ཤེས་རབ་དང་སྟོན་ཅིག་པས་མཚན་མའི་ནུམ་པ་……  
 བཟུང་བ་ཡོངས་སུ་རྟོག་པ། དེ་ཉིད་མཛོད་སྟུང་རིག་སོགས་སུ་……  
 དཔྱད་པ་སྟེ། དང་པོ་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་ཅི་ལོག་པས་ལ། སྟུང་……  
 གཉིས་ཀྱི་སྟོན་ཅི་མཛོག་པའི་དོན་ལ་དམིགས་ནས་རྟོག་ཅིང་དཔྱད་པ་  
 བཤད་ཀྱང་གོང་དུ་ལུ་བཞི་འོས་སྐབས་སུ་སྟུང་སྟུང་གིས་ལྟ་བ་གཏན་ལ་  
 འབབས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ལྟོག་པ་ནས་བསྟན་པ་ཡིན་འོ།

དགྲ་པ། སྟུང་མཐོང་གཉིས་དང་སྟུང་ལམ་མཐར་སྟོན་གྱི་ལམ་གཞན་  
 བཅས་རིམ་པར་སྟུང་པའི་ལམ་ནི་དབང་པོ་གསུང་སྟེ། སྟོན་མི་ཤེས་  
 པ་ཀྱན་ཤེས་པར་བྱེད་པའི་དབང་པོ་ནི་སྟུང་བའི་ལམ་དང་མཐོང་ལམ་  
 གྱི་སྟངས་ཅིག་དང་པོ་བཅོམ་ལ་མཐོང་ལ་སྟོན་མི་ཤེས་པའི་དོན་ཀྱན་  
 ཤེས་པར་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་གང་ལ་དབང་འབྱེད་པར་བྱེད་པའོ།

ཀྱན་ཤེས་ཟིན་ལ་འཇུག་པའི་དབང་པོ་ནི་མཐོང་ལམ་སྟངས་ཅིག་བརྩ་  
 རྒྱུ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་རྩིས་སུ་འདིང་དེ་འཛིན་མཐོང་སྟོན་པའི་ཀྱན་  
 ཤེས་ཟིན་པའི་དོན་ལ་འཇུག་པའི་ཚུལ་གྱིས་སྟོན་ལམ་ཐམས་ཅད་ལ་  
 དབང་བྱེད་པའོ།

གྲུབ་ཤེས་པ་སྒྲུང་བ་དང་ལྟན་པའི་དབང་པོ་ནི་མི་སྒྲོབ་པའི་ལམ་གྲུབ་ལ་  
 དབང་བྱེད་པ་སྟེ། ལམ་འདི་དག་ཐོབ་པས་འོག་སའི་ལམ་གཞན་སྒྲུང་  
 པ་ལ་དབང་ཐོབ་པ་ཡིན་ནོ།།

གཞན་ཡང་བསམ་གཏུབ་དང་པོའི་སྒྲུབ་ཀྱི་ལམ་བསྒྲོམ་པ་ན་  
 འདོད་ཉེན་སྤངས་ཟིན་གྱི་འདོད་པ་དང་ལྟན་པའི་དགོ་ཅུ་མའོན་དུ་མ་  
 གྱུར་པ་ན་མས་ཀྱང་ཤུགས་ཀྱིས་བསྒྲོམ་པར་འགྱུར་ཏེ་འདོད་པའི་  
 དགོ་བ་དེ་དག་མཆོག་ཏུ་སྤྱད་ཤིང་གོ་མས་པ་མཐར་ཕྱིན་པས་མའོན་དུ་  
 བྱེད་པ་ལ་དབང་འབྱུར་བ་ཐོབ་པའི་ཕྱིར་རོ།།

དེ་བཞིན་དུ་རིམ་བཞིན་སྤྱིད་ཅེས་བར་གྱི་གོང་མའི་ལམ་ཐམས་ཅད་  
 མའོན་དུ་གྱུར་པར་སྒྲོམ་པས་རང་རང་གི་འོག་མར་གྱུར་པའི་སྒྲུབ་པ་  
 ཀྱིས་དགོ་ཅུ་མའོན་དུ་མ་གྱུར་པ་ན་མས་སྒྲོམ་པ་ལ་དབང་ཐོབ་པ་དེས་  
 གྲུབ་མཆོག་ཏེ་ཤེས་པར་བྱའོ།།

ཨྲ་པ་མི་སྒྲོབ་པའི་ལམ་ལ། སྤྱིར་བསྟན་པ། བྱེད་གཏུ་བཤད་  
 པ་གཉིས།

དང་པོ། བསྐྱབ་པ་མཐར་ཕྱིན་པར་བཤོད་པས་མཐར་ཕྱིན་པ་མི་སྒྲོབ་  
 པའི་ལམ་ནི། མཐོང་སྒྲོམ་གྱི་སྤྱང་བྱ་གནས་དན་ལེན་གྱི་བག་ཆགས་  
 ལྷམས་རྒྱུན་བཅད་ནས་ཟག་པ་གཏན་ནས་བུལ་བའི་ཐོབ་པ་སྔ་སར་  
 བཏྱག་པས་འགོག་པ་མཛད་དུ་བྱས་པ་སྟེ། དེ་ཡང་བྱང་ཆུབ་གསུམ་  
 གང་ཡང་རུང་བའི་རང་ལམ་གྱི་དོན་རྟོག་བྱུང་བྱིང་དེ་འཛིན་ལ་བརྟེན་ནས་  
 དེ་མ་ཐག་ཏུ་སེམས་ཉིད་རང་བཞིན་གྱིས་འདྲ་གསལ་བ་སྟོབྱར་གྱི་དྲི་  
 མའི་སྒྲུབས་ལས་སྒོལ་ཏེ་ཐེག་དམན་རྟར་བཏོགས་བྱས་དང་། ཐེག་  
 ཆེན་པལ་ཆེར་རྟར་བཏོགས་བརྒྱད་སེམས་ཀྱི་གནས་སྟུར་དྲང་སྟར་  
 མཐོང་ལམ་དུ་འཛིན་ཏེན་པའི་ལམ་ལས་འཛིན་ཏེན་ལས་འདས་པར་  
 གནས་སྟུར་ཀྱང་མ་རྗེས་པ་ལས། འདིར་སྒྲོབ་ལམ་ལས་མི་སྒྲོབ་  
 ལམ་དུ་སྟུར་ཅིང་ཡོངས་སུ་རྗེས་པ་ལམ་གྱི་གནས་སྟུར་ཐོབ་ཅིང་ཡོ་  
 ཤེས་ཀྱི་དོ་བོ་དྲི་མ་ཟད་པ་ལ་ཟད་པར་ཤེས་པ་དྲང་མི་སྟོབྱ་བ་ལ་མི་སྟོབྱ་  
 བར་ཤེས་པ་གང་ཡིན་པའོ།།

ཟད་པ་ཤེས་པ་བདག་གིས་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཤེས་སོ།།

ཀུན་འབྱུང་སྤང་དོ།

འགོག་པ་མཛོན་དུ་བྱས་སོ།།

ལམ་རྒྱུད་ལ་བརྟེན་ཟིན་ཏེ་སྤང་བྱ་ཐམས་ཅད་ཟད་དེ་ཁེས་ཤེས་པ་དང་།  
 ཡང་སྒྲུག་བསྐྱེད་ཤེས་པར་བྱར་མེད་སོགས་བདེན་བཞིན་ཚུལ་སྒྲུག་  
 བསྐྱེད་ཤེས་ཀྱི་འབྱུང་སྤང་འགོག་པ་ཐོབ་ལམ་རྒྱུད་ལ་བརྟེན་པར་  
 སྤང་ཡང་བྱར་མེད་དེ་སྤང་བྱའི་དྲི་མ་རྣམས་སྤྲིས་རྒྱུད་ལ་མི་སྤྲི་བར་  
 ཤེས་པ་འོ།།

གཉིས་པ་ལ།      ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་མི་སྤྲོབ་པའི་བྱུང་པར་བཤད་པ།  
 མི་སྤྲོབ་པའི་ལམ་དངོས་བར་ཆད་མེད་ལམ་དང་རྣམ་སྤྲོལ་ལམ་.....  
 བཤད་པ།      མི་སྤྲོབ་པའི་ཡེན་ཏན་ཆོས་བརྩུ་བཤད་པ་གསུམ།

དང་པོ།      དེ་ལ་ཐེག་དམན་གྱི་མི་སྤྲོབ་པ་ཉེན་རང་དག་བཅོམ་པས་  
 བྱི་ཁམས་གསུམ་གྱི་ཉེན་མོངས་པ་ས་བོན་དང་བཅས་པ་སྤང་བས་  
 དེའི་དབང་གིས་བྱུང་བ་ཟག་པ་དང་བཅས་པའི་ལས་ཀྱི་བག་ཆགས་  
 དང་རྣམ་སྤྲོན་གྱི་བག་ཆགས་གནས་དན་ལེན་སོགས་གནས་དན་  
 ལེན་གྱི་དབྱེ་བ་ཉིད་བཞིན་གསུང་བའི་ནང་ནས་ཅི་རིགས་པ་གཉིད་



པོ་ས་ཟད་པ་འི་ཆ་ལ་བྲལ་བ་འི་ཐོབ་པ་རྗེས་སུ་ལགོ་ག་བདེན་  
མཛོན་དུ་བྱས་པ་ལོ།

ཐོག་པ་ཆེན་པོ་འི་མི་སྒྲོབ་པ་སངས་རྒྱལ་གྱི་སུ་ཞི་ཉེན་མོངས་པ་དང་  
ཤེས་བྱའི་སྒྲོབ་པ་གཉིས་ཀྱི་ས་བོན་བཀའ་ཆགས་དང་བཅས་པ་ལྟ་  
མཛོན་དུ་སྤངས་པས་སྤང་བ་ཆེན་པོ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་  
དུ་མཛོན་པ་སྟེ། ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་རང་བཞིན་གྱིས་དག་པ་ལ། སྒྲོ་  
བྱུར་གྱི་དྲི་མ་ལྟ་བུ་དག་དག་པས་དག་པ་གཉིས་ལྟ་བུ་གྱི་དེ་བཞིན་ཉིད་  
དེ་བཞིན་གྱི་སྒྲོ་བོ་ལོ།

གཉིས་པ། དེ་རྗེས་བྱུང་ཉིད་དེ་འཛིན་ཞེས་པ་གང་ཞིན། ཐོག་པ་ཆེ་  
ཆུང་། ས་སའི་སྒྲོ་མ་ལམ་གྱི་འབྲས་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་  
གྱུར་པ་འི་སྤང་བྱ་བ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་  
ཐོག་པ་ཆེན་པོ་འི་མཐུ་དང་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་  
དེར་ཉིད་དེ་ལམ་སྒྲོ་བ་དེས་རྗེས་གསུམ་ཡོད་པ་ལ། དང་པོ་སྒྲོ་བ་  
དེར་ཉིད་དེ་ལྟ་བུ་གི་རྗེས་ཐོབ་ཏུ་འདྲན་པ་འི་དེས་སྒྲུར་གྱུར་པ་དེ་ལ་  
སྒྲོ་བ་འི་ལམ་ཞེས་བྱ་ཞིང་། དེས་གཞི་ནི་དེ་རྗེས་བྱུང་ཉིད་དེ་འཛིན་

རང་ཉིད་དེ་སྒྲུང་བྱའི་སྒྲིབ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཚུར་ནམ་ཡང་མི་བྱེད་ལ་  
ཕར་འཛིན་པ་པའི་མཐུ་དང་ལྟན་པ་ལོ།

དེའི་རྗེས་ཐོག་མ་ལ་དངོས་འབྱས་སུ་སྒྱུར་པ་བྱ་དང་མི་སྐྱེ་ཤེས་པ་  
འབྱུང་བའི་གནས་སྐབས་ལ་མཐར་ཕྱིན་རྣམ་གྲོལ་ལ་མ་ཞེས་བྱའོ།

གསུམ་པ། མི་སྒྲིབ་པ་དེ་ནི་མི་སྒྲིབ་པའི་ཆོས་བརྒྱུད་དང་ལྟན་ཏེ། གང་  
ཞེ་ན། ལམ་མཐར་ཕྱིན་པས་སྒྲུབ་མི་སྒྲིབ་པའི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་  
ནས། རྟོག་པ། དག་ལས་མཐའ། འཆོབ། རྩལ་བ། དབ་པ།  
མི་སྒྲིབ་པའི་ཡང་དག་པའི་ཉིད་དེ་འཛིན་གྱི་བར་གྱི་འཕགས་ལམ་  
བརྒྱུད་དང་། མི་སྒྲིབ་པའི་ཡང་དག་པའི་རྣམ་པར་གྲོལ་བ་དང་། མི་  
སྒྲིབ་པའི་ཡང་དག་པའི་ཤེས་པ་སྐྱེ་བརྒྱུ་ལོ།

བརྒྱུད་པ་དེ་དག་ཟག་མེད་ཀྱི་སྒྲུང་པོ་ལྟས་བསྒྲུལ་ཏེ། དག་དང་ལས་ཀྱི་  
མཐའ་དང་། འཆོབ་གསུམ་ཅི་ཚུལ་གྱིས་སྒྲུང་པོ་དང་། དབ་པ་  
དང་ཉིད་འཛིན་གཉིས་ཉིད་དེ་འཛིན་གྱི་སྒྲུང་པོ་དང་ལྟ་བ་རྟོག་པ་རྩལ་བ་  
གསུམ་ཤེས་རབ་ཀྱི་སྒྲུང་པོ་དང་། མཐོང་སྒྲོམ་གྱི་སྒྲུང་བྱ་ལྟག་མེད་དུ་  
སྒྲུང་བ་རྣམ་པར་གྲོལ་བའི་སྒྲུང་པོ་དང་། རྒྱལ་བ་སྒྲུལ་ཤེས་ཟེན་ཡང་

ཤེས་པར་བྱུང་མེད་སོགས་བཞི་ནི་རྣམ་པར་གྲོལ་བའི་ཡེ་ཤེས་མཐོང་  
བའི་ལྷུང་པོ་ལྟ་ཉིད་དོ།

གཉིས་པ་ཐུན་མོང་དུ་དོན་བསྟུང་། དེ་ལྟར་ལམ་གྱི་བདེན་པ་ནི།  
མཛོད་འགྲེལ་ལས།

བསྟོན་པའི་དོན་གྱིས་ལམ་མོ།

རིགས་པ་དང་ལྡན་པའི་སྤྱིར་རིགས་པ་ལོ།

ཡང་དག་པར་སྒྲུབ་པའི་དོན་གྱིས་སྒྲུབ་པ་ལོ།

ཤིན་ཏུ་ཡང་དག་པར་འདུལ་བར་བྱེད་པའི་སྤྱིར་ངེས་པར་འབྱེན་པར་  
བྱེད་པ་ལོ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བྱ་དན་ལས་འདས་པའི་གྲོང་ཁྱིམ་དུ་བྱིད་པས་

ཡང་དག་པའི་ལམ་དང་། ཉོན་མོངས་པའི་གཉིད་པོ་བྱེད་པས་རིགས་

པ་དང་། སེམས་སྤྱིན་ཅི་མཁོ་ག་པར་སྒྲུབ་པས་སྒྲུབ་པ་དང་། གཏན་

གསུམ་པ་འཕྲོས་དོན་ལ།      དངོས་དང་།      ལྷ་བས་བསྐྱེད་པ་གཉིས།

དང་པོ་ལ།      སངས་རྒྱལ་གྱི་ཟག་པ་མེད་པའི་ཕུང་པོ་ལྷ་བཤད་པ།

བདུད་བཞི་བཙུང་པ།      ཡེན་ཏེན་དུག་ལྷན་པ།      རྩེ་སྒྲུབ་པ་དུག་

འཕགས་པའི་འོར་བདུན།      སྒྲུབ་ལ།      བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་རྒྱུན་

བཞི།      སྒྲོན་ལམ་ཆེན་པོ་བཅུ།      སྒྲིམ་བུ་ཆེན་པོའི་རྣམ་རྟོག་བསྐྱེད།

འཁོར་ལོ་གསུམ།      ཉན་ཐོས་གྱི་རྒྱུན་དུ་བརྟེན་པའི་འདུ་ཤེས་བཅུ་ལ་

སྒྲེགས་པ།      རྣམ་ཐར་སྒྲོག་གསུམ།      ཏིང་ངེ་འཛིན་བཞི།      དག་སྦྱང་གི་

ཆོས་བཞི།      སྦྱོང་པ་རྣམ་སྦྱོང་གི་ལམ་སྒྲོམ་པ་དང་བཙུང་པོ་ཡོད་པའོ།

དང་པོ།      ལྷ་བས་འདྲིར་མཛོད་པར་རྟོགས་པ་ལམ་དང་ལམ་དེ་ཐོབ་

པའི་གང་ཟག་གི་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་འགྲེལ་བཤད་ན།      གོང་དུ་

བསྐྱེད་པའི་ཟག་མེད་གྱི་ཕུང་པོ་ལྷ་ཙམ་ཉན་རང་དག་བཙུང་པ་ལ་ཡང་

ཡོད་མོད་ཀྱི།      དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་ཟག་མེད་གྱི་ཕུང་པོ་ལྷ་མི་

པ་ལམ་གྱི་སྒྲིམ་པ་སྒྲུབ་པ་སྟེ།      འདི་ལྟར་མང་ཆ་རྒྱས་ཀྱི་གཟུགས་སྒྲིམ་

གྱི་བསོད་ནམས་གྱི་ཚོགས་ཆད་མེད་པའི་རྒྱལ་ས་ཕྱོགས་བཙུའི་ཞིང་  
 གི་གདུལ་བྱ་མཐའ་དག་ལ་དུས་ཅིག་ཅར་དུ་ཆུ་སྟོང་གྱི་གངས་སྟོང་དུ་  
 ཤར་བའི་རྩེ་བའི་གཟུགས་བརྟུན་ལྟར་སྤྲང་བ། ལྟར་བཅས་འཛིག་ཏེ་  
 གྲུབ་གྱི་སྟོན་དང་ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་སྦྲོང་ཞིང་ཚོགས་གཉིས་གྱིས་  
 བརྩམ་པའི་དགེ་བའི་ཆོས་རྒྱལ་ས་པོ་ཆེ་སྤྲད་པའི་དོན་སྐྱེའོ་པོ་བྱེད་པ་  
 ཟག་པ་མེད་པའི་རྒྱལ་སྤྱིམས་གྱི་སྤུང་པོ་ཉིད་དུ་རིག་པར་བྱའོ།  
 དེ་བཞིན་དུ་ཆོར་བ་བདེ་སྤྱག་སོགས་སྤྱོད་ཆོག་པ་མི་མངའ་སྟེ་རྟག་ཏུ་  
 ཆོས་གྱི་དབྱིངས་མཉམ་པ་ཆེན་པོ་ལས་གཡེ་བ་མེད་པའི་ཉིང་དེ་འཛིན་  
 གྱི་སྤུང་པོ་དང་། དགེ་མི་དགེ་སོགས་འདུ་ཤེས་རྣམས་པ་སྤྱོད་ཆོག་པ་མི་  
 མངའ་བར་ཟབ་པ་ཇི་ལྟར་སྐྱེ་བའི་སྟོང་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་འབད་  
 རྒྱལ་མེད་པར་ལྟོན་སྤྲུབ་ཏུ་མཁའ་ཕྱིན་ཅིང་དེ་ཡང་གཟུང་འཛིན་གྱི་རྣམས་རྟོག་  
 དང་བྲལ་བ་ཤེས་པར་གྱི་སྤུང་པོ་དང་། སྤྱི་བ་གཉིས་བགཞགས་དང་  
 བཅས་པ་སྤྲང་བས་སྤྱི་དང་ནང་གི་འདུ་བྱེད་གྱི་འཇུག་པ་མ་ལུས་པ་ཉི་  
 བར་ཞི་བ་ཆོས་དབྱིངས་ཡེ་ཤེས་གྱི་སྒྲུ་ལ་མངའ་བརྟེས་པ་རྣམས་པར་  
 སྒོལ་བའི་སྤུང་པོ་དང་། རྣམས་པར་ཤེས་པ་ཆོག་པ་བརྒྱུད་གྱི་རང་

བཞིན་ཅན་གྱི་སྤྱད་པའི་ཆོས་ལས་རྣམ་པར་གྲོལ་བའི་བདག་ཉིད་ཀྱི་ཡེ་  
 ཤེས་ཉིད་སྟེ་སྟེ་རང་རིག་པས་མཐོང་བའམ་གཟིགས་པ་ནི་རྣམ་པར་  
 གྲོལ་བའི་ཡེ་ཤེས་གཟིགས་པའི་སྤྱད་པའི་ཤེས་བྱ་བ་ཡིན་པོ།  
 དེ་ལྟར་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་ན་ཐ་མཁའ་པའི་སྤྱད་པའི་ལྷ་དང་ཁམས་སྐྱེ་མཆོད་  
 རང་རྒྱུད་དུ་གྲུབ་པ་གང་ཡང་མེད་པས་ཁམས་གསུམ་ལས་འདས་པ་  
 གྱུ་སྐྱ་གསུང་ཐུགས་ཡོན་ཏན་ཐིན་ལས་ཏེ་རིགས་ལྡན་དང་། མེ་ལོང་  
 སྟེ་གསུང་ཡེ་ཤེས་ལྡན་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་སྟོན་ལེན་མེད་ཀྱི་སྤྱད་པའི་སྤྱི་  
 རང་བཞིན་དུ་སངས་རྒྱུས་པ་ཡིན་ལ། མདོར་བསྡུས་ན། ཆོས་ཀྱི་  
 དབྱིངས་དང་གཉིས་སུ་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྐྱེ་མཉམ་པ་ཉིད་རྣམ་པ་  
 ཐམས་ཅད་པའི་བདག་ཉིད་དུ་བཞུགས་པའི་གནས་ཚུལ་རིག་པར་  
 བྱས་ནས། སྐྱེ་ཉིད་གསུལ་བྱའི་སྤྱད་པའི་འཛིན་ཏེན་མཐུན་འཇུག་གི་  
 ཐབས་ལ་མཁས་པས་དག་འཕྲན་ནས་འཕྲོ་བ་སྟོན་པ་དང་གྲོང་དུ་  
 བསོད་སྟོམས་བཞེས་སྟོན་གང་ཟག་པལ་བ་རྣམས་དང་སྐལ་བ་  
 མཉམ་པར་སྤྱད་པའི་ལྷ་ལྟར་གྱི་ཚུལ་དུ་བསྟན་ཞིང་། དེ་དང་མཐུན་པར་  
 ཐ་སྤྱད་བཞུགས་པ་རྣམས་ཀྱང་དོན་ལ་འགལ་བ་ཅུང་ཟད་མེད་པར་

གཏུལ་བྱ་ནམས་ཀྱི་དོར་སྒྲུང་ཚུལ་ཅུམ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་པ་ལ་གོ་  
 དགོས་ཏེ། དབེར་ན་སངས་རྒྱལ་ལ་སྤྱི་ཤིང་ཁྱིམ་དང་གྱི་འདུ་ཤེས་དང་  
 རྒྱལ་རྟོག་གང་ཡང་མེད་པས་ཆོས་གང་ཡང་མ་གསུང་ཁེས་གང་གི་  
 ལུ་ལོ་བྱང་ཚུབ་ནས།

གང་ལ་ཡོངས་སུ་བྱ་དན་ལདས།

དེ་དག་བར་དུང་ཡི་ནི།

སྤུལ་འདེམས་འགའ་མ་བསྟན་ཏོ།

ཁེས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་གསང་བའི་མདོ་ལས་བསྟན་པ་དང་།  
 གཏུལ་བྱ་འི་ཁམས་དབང་བསམ་པ་སོ་སོར་མཐུན་ནས་དེ་དང་མཐུན་  
 པར་ཆོས་བསྟན་ཏེ་ཁེས་གསུངས་པ་འགའ་མེད་དོན་གཅིག་ཏུ་འཆར་  
 བ་ནི། གནས་ཚུལ་མི་རྟོག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཟབ་མོ་མངའ་བའི་མཐུས་  
 གཏུལ་བྱ་འི་དོན་ཅུང་ཟད་ཀྱང་ཚུད་མི་ཟབ་མི་སྟོབས་ཐོབ་སྟེ། འབྲུལ་  
 སེམས་གཟུང་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་རྟོག་གིས་འབད་ཚུལ་མེད་ཀྱང་ཇི་ལྟ་ཇི་  
 སྟེད་གྱི་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་དང་གཏུལ་བྱ་འི་ཡུལ་ལ་སྤྱི་  
 ལས་གྱི་འདུག་པ་འབད་མེད་ལྟོན་སྟབས་ཏུ་ཡོད་པའི་དབང་གིས་གཏུལ་

བྱ་ན་མེས་ལ་སྤང་ཚུལ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། སྤང་བ་དང་དང་གི་ཁམས་  
 དབང་བསམ་པ་གཟིགས་ནས་དེ་དང་འཆམས་པ་འཆམ་ཇི་ལྟར་འདོད་  
 པ་སྟོན་པ་དང་། གདུལ་བྱ་འདོན་ལ་མི་བསྟེན་པར་འབད་ཚུལ་སྤང་  
 ཆོག་མཛད་པར་སྤང་བ་ཡང་སྤང་ངོལ་སྟེན་ནས་དེ་ལྟར་བསྟེན་པ་མཛད་  
 པ་ཡིན་པ་བཞིན་ནོ།

དེ་ལྟར་ཤེས་ན་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་དགོངས་དོན་ལ་མི་ཆོངས་པར་འགྱུར་རོ།

གཉིས་པ། སྤང་བ་དང་མཆན་པ་དང་ཆོར་བ་སོགས་ཐ་མལ་པ་མི་  
 མངའ་བའི་སྤྱིར་བདུད་བཞི་བཅོམ་པ་ཡིན་ཏེ། ཟག་བཅས་ཀྱི་སྤང་  
 བོ་འགྱུབ་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་ལ་ཉོན་མོངས་པའི་  
 བདུད་ཅེས་བྱའོ།

རྒྱ་དེས་གྲུབ་པའི་ཟག་བཅས་ཀྱི་སྤང་བོ་ལྟ་ནི་སྤང་བོའི་བདུད་དོ།

ཟག་པ་ཟད་བྱེད་ཀྱི་ལམ་ལ་གོགས་སུ་གྱུར་པའི་འདོད་ཡོན་རྣམས་ལ་  
 ཆགས་པ་ལྟའི་བྱའི་བདུད་དོ།

སྤང་བོ་དེ་ཉིད་འགག་པར་བྱེད་པ་འཆི་བདག་གི་བདུད་དེ། འདི་དག་  
 གིས་འགོ་བ་རྣམས་འཁོར་བ་ལས་ཐར་པའི་གོགས་བྱེད་པའི་སྤྱིར་





གསུམ་པ། རྒྱལ་བ་དྲུག་གི། རང་གིས་ཇི་ལྟར་བཞེད་པ་བཞིན་  
འདོད་སྒྱུར་བསྒྱུར་བའི་དབང་ལྷན་ལྷན་སྒྲུལ་ཚོགས་པ། དེ་བཞིན་དུ་  
མཚན་དཔེའི་གཟུགས་བཟང་པོ།

འཁོར་ལ་སོགས་པ་ཚད་མེད་པའི་དཔལ་འབྱེད། འཛིག་རྟོན་ཀླུ་ལ་  
སྟོན་པར་གྲགས་པ། ཇི་ལྟ་ཇི་སྟེད་མཐུན་པའི་ཡེ་ཤེས། སེམས་ཅན་  
གྱི་དོན་མཛད་པའི་བརྩོན་འགྲུས་ལྷན་སྒྲུལ་ཚོགས་པ་སྟེ་རིམ་པ་ལྟར་  
བསམ་གཏུབ་བཟོད་པ། སྦྱོར་པ། ཚུལ་བྲིམས། ཤེས་རབ།  
བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་འབྲས་བུའོ།

འདི་རྣམས་ལ་ལེགས་པའི་ཡོན་ཏན་དྲུག་ཅེས་གྲུབ་བུའོ།

བཞི་པ། རྗེས་སྒྲུབ་པ་དྲུག་གི། སངས་རྒྱལ་ཚོས་དགའ་འདུན་གཏོང་  
བ་ཚུལ་བྲིམས་ལྟ་རྗེས་དྲན་པོ།

སངས་རྒྱལ་གྱི་སྦྱིབ་བྲལ་རང་བྱུང་གི་ཡེ་ཤེས་གཞན་གྱིས་བཟོད་པ་ལ་  
སོགས་པའི་རྟོན་གྱིས་རྟོགས་པར་བྱ་བ་མེད་ཁིང་སོ་སོ་རང་རིག་པའི་  
ཚུལ་གྱིས་རྟོགས་པར་བྱ་བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་དང་འདུས་བྱས་སྒྲུལ་ཚོན་  
པའི་མཚན་ཉིད་སྟེ་འགགས་གནས་གསུམ་དང་བྲལ་བའི་འདུས་མ་

བྱམ་ཆེན་པོ་ལུས་དག་གི་སྒྲིམ་པ་དང་སེམས་ཀྱི་ནུམ་པར་རྟོག་པ་...  
 སོགས་འབད་ཚུལ་མ་ལུས་པ་ཞི་བའི་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་དག་ཉིད་ཡིན་པའི་  
 སྤྱིར་བཏགས་ལས་ལྷན་གྱིས་གྲུབ་པ་གསུམ་བརྟེས་པ་རང་དོན་སྤུན་སྦྲུམ་  
 ཆོག་པའི་ཡོན་ཏན་དང་། དེ་གསུམ་དང་ལྷན་པའི་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་  
 སེམས་ཅན་གྱི་ཁམས་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་མེད་པར་གཟིགས་པའི་  
 མཁའ་བཟུངས་པ་དང་། གཏུལ་བྱ་གཞན་ནུམས་ཀྱང་དག་པ་མཐར་སྤྱོད་པ་  
 དེ་ལ་འགོད་པའི་ཆེད་དུ་སྒྲུལ་པ་དང་མཐུན་པར་འཛིག་རྟོག་ལས་...  
 འདས་པའི་ལམ་སྟོན་པར་མཛད་པའི་བཙུངས་པ་དང་། མཁའ་བཟུངས་པའི་ཡོ་  
 ཤེས་དེ་གཉིས་ཀྱི་གཏུལ་བྱའི་ཉེར་ལོན་གྱི་སྤྱད་པོ་སྤྱིམ་ལ་གཞན་  
 སྤྱིད་པའི་ལྷ་སྒྲུབ་བྱ་བ་གཙོད་ཅིང་ལྷ་བའི་ནགས་ཐིབ་པོས་བསྐྱར་བའི་ཐེ་  
 ཆོམ་གྱི་ཕྱི་ག་པ་འཛིག་པར་མཛད་པའི་རུས་པ་དབེར་ལ་གྱི་དང་དོན་ལྷ་  
 སྤྱིར་སྤྱིར་པ་གསུམ་ཆོད་མེད་པས་གཞན་དོན་སྤུན་སྦྲུམ་ཆོག་པའི་  
 ཡོན་ཏན་དང་ལྷན་པ་སྟེ། དབྱེ་གཞི་གཉིས་སོ་སོར་དབྱེ་བ་བརྒྱད་དུ་  
 འགྱུར་ཞིང་། དེ་ལ་སྒྲིམ་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བས་ཡོན་ཏན་ཆོད་མེད་པ་  
 མངའ་བའོ།

ཆོས་ལ་གང་གིས་ཆགས་པ་དང་བྲལ་བར་བྱེད་པ་ལམ་གྱི་བདེན་པ་ནི་  
 རང་གི་དོ་བོལ་ཉོན་མོངས་པའི་སྒྲིབ་པའི་དྲི་མ་མེད་པས་ནམ་པར་དག་  
 པ། ཤེས་བྱའི་སྒྲིབ་པ་མེད་པས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་གསལ་བ། དེའི་  
 སྒྱིར་སྒྲིབ་པ་གཉིས་ཀྱི་ལུན་པ་འཛེམས་པར་བྱེད་པས་གཉིན་པོར་གྱུར་  
 པ་སྟེ་དཔེ་ཉི་མ་དྲི་མ་མེད་པ་དང་གཟུགས་གསལ་བ་དང་ལུན་པ་...  
 འཛེམས་པར་བྱེད་པ་ལྟ་བུའི་ཡོན་ཏན་མངའ་བ་དང་། གང་གིས་  
 ཆགས་པ་དང་བྲལ་བ་འགོག་པའི་བདེན་པ་ནི་ལུ་བཞིའི་འཛིན་རྟོག་  
 སྐབས་རྟོག་གའི་བློས་སྒྲིབ་པའི་སྒྱུད་ཡུལ་མིན་པས་བསམ་དུ་མེད་པ།  
 ཟག་བཅས་ཀྱི་ལས་དང་དེ་ཀྱུན་ནས་སྒྲོང་བའི་ཉོན་མོངས་པ་གཉིས་པོ་  
 མེད་པས་ཉེ་བར་གྱི་བ། འཕགས་པའི་མཉམ་བཞག་སྐྱོ་སྐྱོར་དང་གིས་  
 རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་མཁྱེན་པར་བྱ་བ་ལས་ཚུལ་མིན་ཡིད་བྱེད་...  
 སྐབས་ཀྱི་ནམ་པར་རྟོག་པ་མེད་པ་དང་གསུམ་གྱི་རང་བཞིན་ཏེ།  
 དབྱེ་གཞི་སྐྱོ་སྐྱོར་དབྱེ་བས་ཡོན་ཏན་བརྒྱུད་དེ།

སྒྱུད་བྲམ་ལས།

བརྟག་མིན་སྒྱིར་དང་བརྟོད་མིན་དང་།

འཕགས་པས་མཐུན་སྤྱིར་བསམ་མེད་ཅིང་།

ཞི་ཅིང་གཉིས་མེད་རྟོག་མེད་དེ།

དག་སྒྲིགས་གསུམ་ནི་ཅི་བཞིན་འོ།

ཞེས་སོ།

མདོར་ན་དེ་བཞིན་ཅིང་རྟོག་མེད་ཞི་བ་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པའོ།

དེ་ལྟར་འགོག་ལམ་གཉིས་པོ་དེ་ནི་རྟོགས་པའི་ཆོས་སོ།

དེ་གཉིས་བརྗོད་བྱུང་བྱས་པའི་རྗོད་བྱེད་གསུང་རབ་རྣམས་ནི་ལྟར་གྱི་  
ཆོས་སོ།

ལྟར་རྟོགས་ཀྱི་ཆོས་དེ་དག་ཐོག་མར་ཐོས་པ་ལས་དད་པ་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་  
ཡིན་པའི་སྤྱིར་དང་། བར་དུ་བསམ་པ་ལས་དགའ་བ་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་  
ཡིན་པའི་སྤྱིར་དང་། བར་མར་སྒྲོམ་པ་ལས་ཇི་ལྟར་བརྟོགས་པའི་སྤྱི་  
སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་དགོ་བ་གསུམ་  
དང་། གྲུབ་རྗོད་དང་དོན་དམ་པའི་བདེན་པ་གཉིས་སྟོན་པའི་སྤྱིར་  
དོན་བཟང་པོ་དང་། ཆོག་དང་ཡི་གེ་གྲགས་པའི་བརྗོད་པས་གཟུང་  
སྤྱི་བའི་སྤྱིར་ཆོག་འདུ་བཟང་པོ་གཉིས་དང་། སྤྱི་ལོ་པ་གཞན་དང་

ཐུབ་མོང་མེད་པ་སྟོན་པའི་སྤྱིར་མ་འདྲེས་པ་དང་། ཉེན་མོངས་མཐའ་  
 དག་སྟོང་བར་བྱེད་པའི་སྤྱིར་ཡོངས་སུ་རྟོགས་པ་རང་བཞིན་རྣམ་དག་  
 གི་ཆོས་ཉིད་སྟོན་པའི་སྤྱིར་ཡོངས་སུ་དག་པ། སྟོན་བྱེད་གྱི་རི་མ་བུལ་  
 བར་བྱེད་པའི་སྤྱིར་ཡོངས་སུ་བྱེད་པ་སྟེ་ཆོངས་སྟོན་གྱི་ཡོན་ཏན་བཞི་  
 དང་ལྡན་པའོ།

དགོ་འདུན་ནི་ཆོས་ཉིད་མཐའ་སྟེ་ཡོན་ཏན་བྱེད་པ་རྣམས་ཏེ་དེ་ལ་སྟེ་.....  
 འཕགས་གཉིས། འཕགས་པ་རྣམས་ནི་ཆོས་ཉིད་མཐའ་སྟེ་སྤྱིར་བས་  
 ཆོས་ཉིད་ཀྱི་བདེན་པ་མཐོང་བ་ཡིན་ལ། དེ་ལས་བྱེད་པར་ཐོག་ཆེན་  
 འཕགས་པ་ནི། རང་ལུགས་ཐོག་ཆེན་གྱི་རྟོགས་བྱེད་ཐུབ་མེད་ཅི་སྟབས་  
 ཟབ་ཅིང་ཇི་སྟོན་པ་སྐྱེ་བ་ནང་སོ་སོ་རང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་རྟོགས་  
 བ་ས། ཆགས་པ་ཉེན་མོངས་པ་དང་། ཐོགས་པ་ཤེས་བྱའི་དང་  
 དམན་པ་ཉན་རང་གི་སྒྲིབ་པ་གསུམ་ལས་སྟོན་པའི་རིག་པའི་ཡོན་ཏན་  
 གསུམ་དང་། སྟོན་པའི་ཡོན་ཏན་གསུམ་སྟེ་དབྱེ་གཞི་སོ་སོར་བསྒྲུང་  
 བས་རིག་སྟོན་གྱི་ཡོན་ཏན་བྱེད་པར་ཅན་བརྒྱད་དང་ལྡན་པའོ།  
 ཇི་ཇི་པོ་ཆེས། ལེགས་པ་ཤད་གསེར་མེད་དུ། གསུམ་པ་དགོ

འདུལ་དགོན་མཆོག་གི། ཇི་ལྟ་བུ་དང་ཇི་སྟོང་བ་རིག་པ་དང་།  
 བད་གི་ཡེ་ཤེས་གཟིགས་པ་དང་། གཟིགས་པ་དེ་དག་པའི་ཡོན་ཏན་  
 ཏེ་སྒྲ་བ་མེད་པའི་ཡོན་ཏན་དེ་བཞི་དང་ལྷན་པའི་སྤྱིར་མི་སྤྲོག་པའི་བྱང་  
 སེམས་སོ།།

དེ་ལ་དང་པོ་ནི། ཆོས་དང་གང་ཟག་ཅེས་བྱ་བའི་འགྲོ་བ་ལྷན་གྱི་  
 བདག་གཉིས་ཉི་བར་ཞི་བའི་བདག་མེད་པའི་མཐའ་རྟོགས་པའོ།།  
 གཉིས་པ་ནི། བདག་གཉིས་ཀྱིས་སྟོང་པའི་དེ་བཞིན་ཉིད་དེ་སེམས་  
 ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་བར་མཐོང་བའོ།།

དེས་ན་དང་པོ་སྟོང་ཉིད་རང་གི་ངོ་བོ་དང་སྤྱི་མས་དེ་གནས་པ་རྟོགས་  
 པའོ།།

གསུམ་པ་ནི། ཡེ་ཤེས་དེ་གཉིས་རང་རིག་པའི་ཚུལ་གྱིས་རྟོགས་པའོ།།  
 བཞི་པ་ནི། ཆགས་པ་ཉོན་ཐྱིབ་དང་། ཐོགས་པ་ཤེས་ཐྱིབ་གཉིས་ཅི་  
 རིགས་པར་དག་པའོ།།

ཞེས་གསུངས་སོ།།

དེ་ལྟར་དགོན་མཆོག་གསུམ་པོ་དེ་ཡི་ཡོན་ཏན་དྲུག་ནས་སངས་རྒྱུས་ལ་

སྟོན་པ་དང་ཆོས་ལ་ལམ་དང་དག་འདུན་ལམ་གྱི་སྟོགས་མཚུངས་པ་  
མེད་པའི་ཚུལ་དུ་རྟོགས་སུ་བྱ་བ་ལོ།

སྟོན་པ་གཏོང་བ་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་གཉིས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྟོགས་སུ་བྱ་བ་  
པ་དང་། ལྟ་བུ་འདོད་གཞུགས་ཀྱི་ལྟ་དང་། འཕགས་པ་རྣམས་ཀྱི་  
ཡོན་ཏན་གྱི་བྱུང་པར་རྟོགས་སུ་བྱ་བ་དང་། སྟོ་འཕགས་ཀྱི་ལྟ་དེ་  
རྣམས་ཀྱང་རང་གི་བྱུང་པ་ལ་དཔང་བའི་ཚུལ་དུ་ཡང་བྱ་བར་བྱ་ལ།

ལྟ་དེ་དག་གི་རྒྱ་འཛིག་རྟོན་པའི་ལམ་གྱི་དག་བཅུ་བསམ་གཞུགས་  
ཟག་མེད་ཀྱི་ལམ་རྣམས་ཐར་གསུམ་རྣམས་ཀྱང་བྱ་བ་སྟེ་འདི་ལ་རྒྱ་  
འབྲས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་རྟོགས་སུ་བྱ་བ་ཞེས་གསུངས་སོ།

དེ་ལྟར་རྟོགས་སུ་བྱིས་གསུམ་འདིས་སྟོན་སྟོགས་བསོད་ནམས་བྱུ་བའི་  
དངོས་པོ་གསུམ་བྱ་བ་ཡིན་ནོ།

ལྟ་པ། འཕགས་པའི་ཁྱོད་བདུན་གྱི། ལས་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་  
དད་པ་དང་། ཟང་ཟིང་སྟོགས་གཏོང་བ་དང་། ཉེས་སྦྱོང་སྡོམ་པའི་  
ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། མང་དུ་ཐོས་པ་དང་། གཞན་དོར་སྟོས་པའི་བྲིལ་  
ཡོད་པ་དང་། རང་དོར་སྟོས་པའི་དོ་ཆ་ཤེས་པ་དང་། ཆོས་རབ་རྣམ་





སྒྲུ་མར་བསམ་གཏུན་བཞི་པོ་བསྒྲོམ་པའི་རྣམ་སྒྲིབ་ལས་ཆོ་འདིར་འབད་  
 མེད་འབྱུང་བ་ལྟའི་མིག་གིས་ཕྱོགས་བཅུ་འི་འཛིག་རྟེན་གསལ་སྤྲི་གི་  
 བྱེ་མ་སྟེད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཆི་འཕོ་དང་། གནས་རིས་  
 གང་དུ་སྒྱུ་བ་མཐོང་བ་ལྟའི་སྒྲུབ། ལྟའི་མིག་གི་མངོན་ཤེས་ཅི་ཆོ་འདིར་  
 སྒྲོམ་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན་པས་ཕྱེ་བར་བཞེད་དོ།

རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་བདེན་པ་རིམ་བར་མཐོང་བ་  
 ཤེས་རབ་ཀྱི་སྒྲུབ། གསུང་རབ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་སོགས་ལུང་  
 དང་བྱང་ཕྱོགས་རྣམ་ཐར་སོགས་རྟོགས་པ་གཉིས་ཀྱི་ཆོས་དང་དེ་  
 ལྟེན་ཀྱི་འཕགས་པའི་གང་ཟག་རྣམས་ཀྱི་དབང་པོ་ཕྱོར་ལ་སོགས་སྒྲུད་  
 ཆོད་མཐོང་མན་ཤེས་པ་ཆོས་ཀྱི་སྒྲུབ། རྗེ་ལྟ་བུའི་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱིས་  
 ཤེས་སྒྲིབ་ལྟག་མེད་དུ་བཅོམ་པས་ཤེས་བུའི་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མ་  
 འདྲེས་པར་གཟིགས་པའི་ཡེ་ཤེས་ནི་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་སྒྲུབ་ནོ།

བདུན་པ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་རྒྱུན་རྣམ་པ་བཞི་ནི།  
 གཟུངས་ཀྱི་དབང་རྒྱུག་རྒྱལ་པོའི་མདོ་ལས།  
 གང་གིས་ཐེག་མཆོག་དམ་པ་འདི་བཞེས་པའི།

སྒྲོ་སྒྲོ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་བཞི་སྟེ།

ཚུལ་ཁྲིམས་ཏིང་འཛིན་དེ་བཞིན་ཤེས་རབ་དོན།

ཤིན་ཏུ་རྣམ་པར་དཔེ་དང་དེ་བཞིན་གཟུངས།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་།

ཏིང་པོ་འཛིན་དང་། ཤེས་རབ་དང་། གཟུངས་ཀྱི་རྒྱུ་ནོ།

བརྒྱུད་པ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྒྲོན་ལམ་ཆེན་པོ་བཙུ་བྱི། སྤྱི་  
མ་ལ་སངས་རྒྱུ་མཆོད་པ་དང་རིམ་གྱི་བྱ་བའི་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་  
དཔག་ཏུ་མེད་པར་བྱ་བ་དང་། དེས་བསྟན་པའི་དམ་ཆོས་འཛིན་པ་  
དང་། དགའ་ལྡན་གྱི་གཞུང་ལ་བཞུགས་པ་རྣམས་ཡོངས་སུ་བྱ་བ་དཔག་པའི་ས་  
འདས་པའི་བར་གྱི་ལུས་ཀྱི་འཁྲུག་རྒྱུ་ལྟོན་པ་དང་། འཛིན་ཏེན་ཁམས་ཀྱི་  
གདུལ་བྱའི་ཞིང་ཀྱི་འཁྲུག་ལྟོན་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་  
སྒྲོན་པ་པར་སྤྱི་རྣམས་རྫོགས་པ་དང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
ཡོངས་སུ་སྒྲིབ་པར་བྱེད་པ་དང་། སངས་རྒྱུ་ཀྱི་ཞིང་ཡོངས་སུ་  
དག་པར་སྦྱང་བ་དང་། བྱང་སེམས་རྣམས་དང་བསམ་སྦྱོར་གཅིག་  
པས་སྒྲོན་ཡུལ་མཐུན་པར་གཞུང་བ་དང་། ཡང་དག་པའི་སྒྲོན་པ་

བཅས་ཅད་རྟག་རྟག་གཞན་དོན་དུ་འགྱུར་བས་ཀྱུན་རྟག་དོན་ཡོད་པ་དང་།  
 སྒྲུབ་མེད་པའི་བྱང་རྒྱ་བཞེན་པོ་འཕྲོ་བ་པར་སྒྲུབ་པ་ལོ།  
 སྒྲུབ་ལམ་དེ་བཅུ་ལ།    སྒྲུབ་ལམ་གྱི་འཁོར་འབྲུམ་སྒྲུབ་གངས་མེད་  
 ཡོད་ཅིང་དེ་བཅུ་པོ་ཡང་མཐའ་ཐུག་པ་མེད་པའི་གནས་བཅུར་སྒྲུབ་སྟེ།  
 གང་ཞིན།    སེམས་ཅན་གདུལ་བར་བྱ་བ་ནང་བཅུད་གྱི་ཁམས་མཐའ་  
 ཐུག་པ་དང་།    གང་དུ་གནས་པ་སྤྱི་སྟོན་འཛིན་རྟེན་གྱི་ཁམས་མཐའ་  
 ཐུག་པ་དང་།    ཇི་སྟོན་པ་སྟོན་པེ་རྣམ་མཁའི་ཁམས་གྱི་མཐའ་ཐུག་  
 པ་དང་།    དེ་བཞིན་དུ་གང་གིས་འདུལ་བ་འདུལ་བྱེད་དམ་པའི་ཆོས་  
 དང་།    གང་དུ་གདུལ་བར་བྱ་བ་ལྷ་དན་ལས་འདས་པ་དང་།  
 གང་གིས་ཐབས་ལ་མཁས་པ་སངས་རྒྱས་འབྱུང་བ་དང་།    གང་མས་  
 དག་གང་ལ་བརྟེན་ནས་སངས་རྒྱས་གྱི་ཡེ་ཤེས་ཚད་མེད་པ་དང་།  
 དམིགས་པ་གང་གིས་སེམས་ཅན་རྣམས་གྱི་སེམས་གྱི་དམིགས་པ་  
 དང་།    མདོན་པར་རྟོགས་པ་གང་གིས་སངས་རྒྱས་གྱི་ཡེ་ཤེས་གྱི་སྟོན་  
 དུལ་གྱི་ཁམས་གྱི་མཐའ་ཐུག་པ་ཇི་ཅམ་དུ་སྒྲུབ་པ་དང་།    དེ་དགུ་པོ་  
 བསྒྲུབ་སྟེ་འཛིན་རྟེན་གྱི་རྒྱུད་དང་ཆོས་གྱི་རྒྱུད་དང་ཡེ་ཤེས་གྱི་རྒྱུད་གྱི་



འབྲས་དེ་དག་ལ་སྒྲིབ་ནས་བདེ་བར་གྱུར་ཅིག་སྟེ་ལ་དང་།      བུ་ལ་  
 ཞིག་འཛིག་རྟེན་དང་འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་འབྱུར་བ་ཆེན་པོས་  
 སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་རེ་བ་ཡིད་བཞིན་དུ་རྫོགས་པར་བྱེད་ཀྱིས་སྟེ་ལ་  
 དང་།      བུ་ལ་ཞིག་བདག་སངས་རྒྱས་སྐུ་གྱུར་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་  
 ཅད་སྐྱེག་བསྐྱེལ་ལས་འབྱེད་ཀྱིས་སྟེ་ལ་དུ་སེམས་པའོ།

བརྩ་བ།      ཡང་འཁོར་ལོ་གསུམ་ནི།      རྗེ་སྟོན་གསུམ་ལ་གྲོག་པ་ཐོས་  
 བསམ་གྱི་འཁོར་ལོ།      དེའི་དོན་ཚུལ་བཞིན་དུ་དབེན་གནས་སྐྱེ་  
 བསྐྱེད་བ་གཉིས་ལྟན་གྱི་སྒྲོ་ནས་སྒྲོལ་བ་སྟོང་བ་བསམ་གཏུག་གྱི་འཁོར་  
 ལོ།      བྱུང་ལས་ཀྱི་འཁོར་ལོའོ།  
 སྤྱི་མ་འདྲིར་བསྟན་འགྲོའི་དོན་ཅན་གྱི་བཟང་པོའི་སྤྱི་མ་ལས་ཇི་སྟོན་པ་  
 འདུས་སོ།

བརྩ་གཅིག་པ།      ཉན་ཐོས་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུན་དུ་བསྟེན་པའི་འདུ་ཤེས་  
 བརྩ་ནི།      འདུས་བྱས་མི་རྟག་པའི་འདུ་ཤེས།      ཟག་བཅས་སྐྱེག་  
 བསྐྱེལ།      ཡུང་པོ་ལྔ་ལ་བདག་མེད།      གཟུགས་སེགས་མི་སྐྱེག་པ།

ལྷུ་ར་བར་འཆིབ། མཆོད་མོ་ཡང་ཉི་མོ་བཞི་པ་དུ་སྒྲུབ་བ། ལམ་མ་  
 གསུམ་ཐམས་ཅད་ཆགས་པའི་གནས་མིན་པར་ཤེས་ནས་ཆགས་བྱལ་  
 གྱི་འདུ་ཤེས་རྣམས་དང་། ཟས་ལ་མི་འཕྲོད་བ། འཛིག་རྟེན་ཀླུ་ལ་  
 མཛོད་པར་མི་དགའ་བ། མཆོད་མ་ཀླུ་འགོག་པའི་འདུ་ཤེས་རྟེན་གྲོང་  
 མ་རྣམས་ཀྱི་མཐར་ཡང་འདུ་ཤེས་ཤེས་སྒྲུབ་པར་བྱ་སྟེ་དེ་ལྟར་བཟུང་།  
 གཞུག་ཡང་མདོ་ལས། འདུ་ཤེས་སྒྲོལ་གས་གསུང་བ་ལས།  
 ཁྱིམ་པ་གཙོ་བོར་སྒྲུབ་པས། བདག་འཁོར་བ་ལས་མ་ཐར་བ་དང་།  
 ཉི་མོ་ངས་པ་རྣམས་ལས་མ་གྲོལ་བ་དང་། སྒྲུག་བསྒྲུལ་དང་.....  
 འཛིག་ས་པ་ཀླུ་གྱི་གཡང་སར་ལྟར་བ་དང་། ལས་རྒྱུད་མི་ཟ་བར་  
 བདག་གིར་བྱ་བ་ལས་མ་འདས་པ་དང་། འཕགས་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་  
 མ་ཐོབ་བཞིན་དུ་འཆིབ་དང་། ཡང་སྤྲིད་པར་སྒྲུབ་ཤིང་དལ་འབྱུང་ཐོབ་  
 པ་སོགས་ཀྱི་བདེ་བ་རྟེན་དཀའ་བ་ལ་སོགས་པའི་འདུ་ཤེས་རྣམས་ཀྱིས་  
 ཁྱིམ་པ་སོགས་སྒྲོལ་བ་སྒྲིད་པ་དང་། སྤྲིད་པའི་ཕུན་ཏོགས་ཀྱིས་དྲེགས་  
 པ་རྣམས་སེལ་བ་དང་ཡང་དག་པའི་ལམ་ལ་འཇུག་པར་བྱེད་དོ།  
 རབ་བྱུང་རྣམས་ཀྱིས་བདག་ནི་སངས་རྒྱུ་གྱི་རྗེས་སུ་ཞུགས་པ་ཁྱིམ་

དཔེ་བྱ་བ་དན་པ་རྣམས་དང་འདྲོད་པའི་ཡུལ་ལ་རྒྱུ་བ་ཀྱིས་སྤྲོགས་པ།  
 ཐར་པའི་ལམ་དང་། བྱང་ཆུབ་གསུམ་གྱི་འབྲས་བུའི་ཡོན་ཏྲན་དོན་དུ་  
 གཉིས་བ་ཡིན་ན། འཛིག་ཏྲེན་གྱི་བྱ་བ་དན་པ་སྤངས་སམ་བཟང་པོ་  
 ལ་ཞུགས་སམ། འབྲས་བུ་གསུམ་གང་ཡང་ཐོབ་བམ་སྟུམ་དུ་བརྟུག་  
 དཔེ་བྱ་བ་པའི་འདུ་ཤེས་སྣོཾ་གས་གསུང་བ་ནི། དེ་དག་གིས་རབ་ཏུ་  
 བྱང་བ་རྣམས་འཇུག་སྤྲོག་གི་གནས་ལ་བརྩོན་པར་བྱེད་པའོ།  
 གཞན་ཡང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡོན་ཏྲན་ཤེས་ནས་བྱས་པ་གཞོ་བ། ཐེག་  
 ཆེན་ལམ་གྱི་བྱང་པར་ཤེས་ནས་བྱས་པ་སྒྲིབ། སངས་རྒྱས་བྱང་  
 སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏྲན་ཤེས་ནས་དེ་ཐོབ་པར་འདྲོད་པ། སེམས་ཅན་  
 རྣམས་ལ་ཤེས་ཤིང་སྟོང་རྗེས་སེམས་བསྐྱེལ་པའི་འདུ་ཤེས་སོགས་ནི་  
 ཐེག་ཆེན་ལ་འཇུག་པར་བྱེད་པའི་དོན་དུ་སྟེ། མདོ་ལས་འདུ་ཤེས་འདི་  
 དག་ལ་རྒྱས་བསྐྱེལ་གྱི་རྣམ་གྲངས་སྣོཾ་གས་གསུངས་པ་རྣམས་ཀྱང་  
 ཤེས་པར་བྱའོ།

བཅུ་གཉིས་པ། ཡང་ཏིང་འཛིན་གསུམ་སྟེ། ཉན་ཐོས་ལུགས་ཀྱིས་  
 རྣམ་པར་ཐར་པའི་སྒྲོ་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ནི་མི་རྟག་པ་ལ་



སྐྱེས་པའི་བདེན་བཞིན་རྣམས་ལ་བརྟུན་པ་གི་ནང་ནས་སྦྱོང་བ་ཉིད་  
དང་། བདག་མེད་པ་གཉིས་ཀྱི་རྣམས་ལ་ཅན་པོ་།

དེ་བཞིན་དུ་ལམས་གསུམ་པས་བསྐྱེད་པའི་ཡིད་སྦྱོབ་པའི་གནས་ལ་  
ཡིན་པ་མི་རྟག་སྟུག་བསྐྱེད་པའི་གཉིས་དང་ཀུན་འབྱུང་གི་རྣམས་ལ་སྐྱུ་ཀུན་  
འབྱུང་། རྒྱུ་རབ་སྦྱེ་བཞི་རྟུན་པའི་དེ་ལྟར་པ་ཅན་པོ་ལྟ་བུ་ཡང་  
སྦྱོབ་པར་བྱེད་པའི་གནས་མིན་པས་སྦྱོབ་པ་མེད་པའི་ཉིད་དེ་འཛིན་པོ་།  
འགོག་ལམ་ལ་མཆོད་མར་བྱེད་མི་བྱས་པས་འགོག་གི་བྱ་ཐོམ་དེས་  
འབྱུང་བཞི་དང་ལམ་རིགས་སྐྱབ་པ་དེས་འབྱེད་ཏེ་འགོག་ལམ་གྱིས་  
རྣམས་ལ་བརྟུན་ཀྱི་རྣམས་ཅན་པོ་མཆོད་མ་མེད་པའི་ཉིད་དེ་འཛིན་པོ་།

བརྟུན་གསུམ་ལ། ཡང་ཉིད་དེ་འཛིན་བཞིན་གསུངས་ཏེ། འདོད་  
ཆ་གསུང་བའི་ཉིད་དེ་འཛིན་པོ་མི་གཙང་བ་བསྒྲུབས་པ། མཐོང་  
ཆོས་བདེར་གནས་ཀྱི་ཉིད་དེ་འཛིན་པོ་དབེན་པའི་ཉིད་དེ་འཛིན་ལས་  
སྦྱོས་པའི་དགའ་བདེས་ལུས་མཉེན་ཅིང་བྱུང་བར་བྱེད་པའོ།  
ཡེ་ཤེས་མཐོང་བ་ཐོབ་པའི་ཉིད་དེ་འཛིན་པོ་མཆོད་མོ་ཡང་ཉིན་མོའི་དུས་  
རྒྱུར་སྦྱང་བའི་འདུ་ཤེས་བསྒྲུབ་པའོ།

ཤེས་རབ་ཐོབ་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ནི་བསམ་གཏུན་བཞི་པའི་ཏིང་ངེ་  
འཛིན་བསྒྲུལ་པའོ།

བརྟུ་བཞི་པ། དག་སྦྱོང་གི་ཆོས་བཞི་ནི། དངོས་སྒྲུ་ཆོག་དན་པས་  
སྦྱོས་པ་ལ་སྒྲུར་མི་སྦྱོ། བརྟུ་བཞི་པ་ལ་སྒྲུར་མི་བརྟུ་བཞི་ སྒྲིག་ནས་གཤེ  
བ་ལ་སྒྲུར་མི་གཤེ ཁྱོས་པ་ལ་སྒྲུར་མི་ཁྱོ་བ་སྦྱེ་བ་ཟོད་པ་ལས་སྦྱུང་བ་  
བཞི་འོ།

བཅུ་ལྔ་པ་ལ་མདོར་བསྟན་དང། རྒྱས་བཤད་གཉིས་ཀྱི་དང་པོ།

སེམས་ཀྱི་སྦྱོང་བ་ནུམ་པར་སྦྱོང་བའི་ལམ་སྒྲུལ་པ་ལ། འདོད་ཆགས་  
ཤས་ཆེན་མི་སྦྱུག་པ། ཞེས་དཔེ་ཤས་ཆེན་བྱམས་པ། གཏི་ལྷག་ཤས་  
ཆེ་བས་རྟོན་འབྲེལ་གྱི་དོན། ད་རྒྱལ་ཤས་ཆེ་བས་ཁམས་ཀྱི་རབ་དབྱེ།  
ནུམ་རྟོག་ཤས་ཆེ་བས་དབྱུགས་འབྱུང་རྟུབ་དྲན་པ་ནུམས་ནི་ཉོན་མོངས་  
འདི་དག་ལྟུག་པར་སྦྱོང་བའི་གཉེན་པོ་ཡིན་ནོ།

གཉིས་པ་ལ། མི་སྦྱུག་པ་སྒྲུལ་པ། བྱམས་པ། རྟོན་འབྲེལ།



[illegible]

ཐ་མོན་བདེ་ལྡན་སྒྲིལ།

འདི་ལྟར་དོན་རྒྱལ་པར་ངེས་པའི་མདོ་ལས་གསུངས་སོ།།

གཉིས་པ། ཡང་གཞན་ལུས་ཀྱི་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་དང་རིག་བྱ་  
 དང་བསྟེན་བཀྱར་ལ་ཆགས་པ་བཞི་པོ་དེ་ནི་བར་བྱ་སྤྱིར་བསྟེན་.....  
 བཀྱར་ལ་ཆགས་པའི་གཉིན་པོར་དུར་བྱིད་དུ་བོར་བའི་ཤི་བའི་རོ་གཡོ་  
 འགྲུལ་མེད་པ་ལ་བལྟས་ཏེ་དེ་རིལ་བར་རང་གཞན་གྱི་ལུས་ཐམས་ཅད་  
 གྱུད་དེ་དང་འདྲ་བར་རྟོག་པ་སྟེ། དེ་ལ་མི་སྤྱུག་པའི་འདུ་ཤེས་དགྲུ་ནི།  
 ཁ་དོག་ལ་ཆགས་པའི་གཉིན་པོར་རྣམ་པར་བམ་པ་དང་། རིག་  
 བྱ་ལ་ཆགས་པའི་གཉིན་པོར་རྣམ་པར་འབྱུངས་གཞིག་པ་དང་། ཡང་



དང་པོ་པའི་ཡིད་བྱེད་དང་། ཡང་སྒྲུང་ལྟར་དུ་པར་ལ་སྒྲིག་ཅུར་སྒྲུང་  
 པའི་ཆོ་རྒྱུད་པའི་རུས་པ་ཙམ་བོར་ནས་རུས་པ་གཞན་རྣམས་ལ་སྒྲུང་བ་  
 སྒྲུང་བ་བྱས་པའི་ཡིད་བྱེད་དང་། ཡང་སྒྲིག་ཅུར་སྒྲུང་དང་ཐོད་པའི་  
 བྱེད་དང་། སྒྲིག་ཅུར་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་རུས་པ་མཐེབ་གང་ཙམ་ལ་བསྒྲུ་  
 བ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་རྫོགས་པ་སོགས་སྒྲིག་སྒྲུབ་བྱེད་པར་བཤད་དོ།  
 གང་ལྟར་ཡང་ཀུན་རུས་སྒྲུབ་མི་གསལ་ནས་གོ་མས་པས་ཆགས་པ་སྒྲུང་  
 བར་བྱེད་དོ།

གཉིས་པ་ཆགས་པ་དང་བྲལ་ཚུལ་གྱི་རྣམ་གངས་ལ། ཁམས་  
 གསུམ་ས་དགའི་དབང་དུ་བྱས་ཏེ་བརྒྱུད་པ་ཅི་ཡང་མེད་པ་མཁྱེད་  
 ཆད་ཀྱིས་ཆགས་ཡུལ་འདྲོད་ཁམས་སོགས་སྒྲིག་སྒྲུབ་པ་ལ་ཆགས་པ་  
 བྲལ་བ། དགའ་བ་སྒྲིད་ཅིང་ཉེས་པ་ལས་ཀྱང་གྲོལ་བ་ཁམས་མཐེབ་  
 དག་ལ་ཆགས་པ་བྲལ་བ། ཡང་འཛིན་ཆོག་གསུག་ཆགས་བྲལ་གྱི་  
 དབང་དུ་བྱས་ན། སྒྲོབ་པ་སྒྲིག་སྒྲུབ་གཅིག་ལ་ཆགས་བྲལ་མི་སྒྲོབ་པ་  
 མཐེབ་དག་ལ་ཆགས་བྲལ་ཞེས་བཤད། མཐོང་ལ་མཐོང་བ་མཐོང་  
 སྒྲུང་ལས་གྲོལ་བ་གཉིད་པོའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་རྫོགས་པས་ཆགས་བྲལ།



འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པ་དང་མ་འདས་པའི་ལམ་གྱིས་ཉོན་མོངས་སྤྱོད་  
 བ་གཉིན་པོས་ཆགས་བྲལ། མཐོང་ལམ་ཐོབ་ནས་ཁམས་གསུམ་  
 པའི་འདུ་བྱེད་ཐམས་ཅད་སྒྲུག་བསྐྱལ་དུ་ཡོངས་སུ་ཤེས་ནས་ཟག་པ་  
 ཐམས་ཅད་ལ་ཡིད་འབྱུང་བས་མི་འདོད་པ་ཡོངས་སུ་ཤེས་པས་ཆགས་  
 བྲལ། འདོད་པ་ནས་སྤྱིད་ཅིའི་བར་ས་ནས་སར་སྒྲོམ་སྤྱད་ཆེ་འབྱིང་  
 སོགས་ཉོན་མོངས་དགུ་པོ་རྣམས་རིམ་གྱིས་སྤྱད་ས་ནས་སྤྱད་བྱ་གང་  
 ལས་འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བ་དེ་ལ་མི་མཐུན་པར་འཛིན་པ་སྤྱོད་བས་  
 ཆགས་བྲལ། འཛིག་རྟེན་པའི་ཆགས་བྲལ་གྱི་གོང་ན་འཛིག་རྟེན་  
 ལས་འདས་པ་དང་། ཉོན་རང་གི་ཆགས་བྲལ་གྱི་གོང་ན་ཐེག་ཆེན་གྱི་  
 ཆགས་བྲལ་ཡོད་པས་གོང་མར་བཅས་པའི་ཆགས་བྲལ། སངས་  
 རྒྱུ་བྱུང་སེམས་ཀྱི་ཆགས་བྲལ་ནི་གོང་ན་གཞན་མེད་པའི་ཆགས་  
 བྲལ་ལོ།

གཉིས་པ་བྱམས་པ་སྒྲོམ་པའི་ཚུལ་ནི། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་  
 བདེ་བ་འདོད་ཅིང་སྒྲུག་བསྐྱལ་མི་འདོད་པ་བདག་རང་དང་ཚུལ་འདྲ་  
 བར་ཤེས་ཤིང་བསམ་ལ། སེམས་ཅན་འདི་དག་ཚྲོངས་པའི་དབང་





བསམ་གཏན་བཞིའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་རྒྱ་མཚུང་གྲང་བུམས་པའི་སེམས་

ཐང་གཅིག་ཅིག་དུ་བསྒྲུབ་པ་ཡང་། བསྒྲུབ་མེད་མེད་ལས།

མཆོད་པ་ཆོད་མེད་ཀྱི་ཡེ་ཤིང་གི་སྒྲིབ་པ་སྟེ།

ཁིང་ན་བྱེ་བ་ཕྱག་ཁྱིམ་གཏམས་སྟེང་གྱི།

ཀྱུལ་བ་ནྐམས་ལ་མཆོད་པ་བྱས་པས་ཀྱང་།

བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་བྱངས་དང་ཆར་མི་ཤོད།

ཅུ་མ་སྟོག་སྟེ་ཐུག་པའི་དཔལ་ཏུ་མེད་པར་གསུངས་སོ།།

དེ་ལྟར་བྱམས་པ་སྒྲིམ་པས་དེ་དང་འཛིན་སྒྲུབ་ལག་ལ་བ་ཀྱུན་ནས་མཁུར་

སེམས་ཀྱི་གཞི་དགུ་ལས་བྱུང་བའི་ཁེ་སྤངས་ཀྱི་བར་བྱེད་དོ།

མཆར་མེམ་གྱི་མཁོ་དཔྱི།      འདིས་བདག་ལ་སྒྲུབ་པའོད་པ་བྱས་མོ།

དམ་ཁྱེད་དོ།

མཐོངས་པ་ན་བྱེད་པར་འགྱུར་རྟེན་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཏུ་བདག་གི་

མཛེས་བཤམ་སྒྲུབ་ཏེ་སྒྲུབ་གཞི་དེ་བ་བྱས་སེ་སྟགས་གསུམ་དང་།

བདག་གི་དབང་ལ་འདིས་པའི་བདག་པ་སོ།།

འདོགས་པར་བྱེད་དོ།

གདགས་པར་འགྱུར་རེ་སྟེ་པའོ།

བྱམས་པའི་པཎ་ཡིན་བྱམས་ཆོས་ཡིན་ཏན་བརྒྱད་ཅི། ལྷ་དང་མི་  
 རྣམས་ཀྱིས་བྱམས་པར་འགྱུར་བ་དང་། མི་མ་ཡིན་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱད་  
 བ་དང་། ཡིད་བདེ་བ་མང་བ་དང་། ལུས་བདེ་བ་མང་བ་དང་།  
 དུག་གིས་མི་གཞོད་བ་དང་། མཆོན་གྱིས་མི་ཚུགས་བ་དང་། འབད་  
 བ་མེད་པར་དོན་རྣམས་ཐོབ་བ་དང་། ཆོངས་པའི་འཛིག་རྟོན་དུ་སྒྲི་  
 བར་འགྱུར་བའོ།

གསུམ་པ། གཏི་ལུག་གི་གཏིན་པོར་རྟེན་འབྲེལ་བསྐྱེལ་བ་ནི། གོང་  
 ཏུ་བཤད་པ་ལྟར་སྤྱི་བྱས་གི་ཆོས་ཐམས་ཅད་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་……  
 འབྱུང་སྟེ་སྟེ་བ་རྟག་ཆད་མེད་པའི་དོན་གཏན་ལ་ཕབ་ནས་དེ་བཞིན་  
 ཡང་ནས་ཡང་ཏུ་གོམས་པར་བྱས་པས་སྤོངས་པ་ཐམས་ཅད་བྲལ་བར་  
 འབྱུང་རོ།

བཞི་པ། ང་རྒྱལ་གསལ་ཆེན་ཁམས་ཀྱི་རབ་དབྱེ་བསྒྲིམ་པར་བྱ་སྟེ།  
དེ་ཡང་ང་རྒྱལ་ལ་བདུན་ཡོད་དེ། རང་ལས་ཡོན་ཏན་རྒྱུད་བལ་

དམིགས་ནས་འདི་ལས་བདག་ཆེ་ལ་མཚུངས་པ་དང་མཉམ་མོས་སྒྲུལ་པ་  
 ད་རྒྱལ་ཅམ་མམ་མཚུང་བའི་ད་རྒྱལ།      མཚུངས་པ་བས་ཀྱང་བདག་  
 ཆེའམ་འཕགས་ལ་ཆེ་བ་དང་མཉམ་པར་འཛིན་པ་ཆེ་བའི་ད་རྒྱལ།      ཆེ་  
 བ་བས་ཀྱང་བདག་འཕགས་སྒྲུལ་པ་ད་རྒྱལ་ལས་ཀྱང་ད་རྒྱལ།  
 དེ་སྒྲུལ་དུ་ཉིར་ལེན་གྱི་སྤང་པོ་ལྷ་ལ་བདག་དང་བདག་གིར་ལྷ་བ་  
 དེ་སྒྲུལ་པའི་ད་རྒྱལ།      ལམ་གོང་མའི་ཕོན་ཏན་མ་ཐོབ་པ་ལ་ཐོབ་པོ་  
 སྒྲུལ་པ་མཛོམ་པའི་ད་རྒྱལ།      ཆེས་འཕགས་པ་བས་བདག་ཅུང་ཟད་  
 དམན་མོད་ཀྱི་ཕོན་ཀྱང་བཟང་དེ་སྒྲུལ་པ་ཅུང་ཟད་སྒྲུལ་པའི་ད་རྒྱལ།  
 ཕོན་ཏན་མེད་པའི་ཆོང་དང་དག་ཐབས་སོགས་སྒྱུབ་ཉིད་ཕོན་ཏན་དུ་  
 སྒྲུལ་ནས་ད་རྒྱལ་བའོག་པའི་ད་རྒྱལ་ལོ།  
 དེ་དག་གི་བའི་ཆེད་དུ་དེ་སྒྲུལ་པའི་གཞི་རང་གི་སྤང་པོ་འདི་དག་ལ་  
 ས་ཚུ་མེ་རླུང་ནམ་མཁའ་ནམ་ཤེས་ཀྱི་ཁམས་རྒྱལ་ཏུ་དབྱེ་ཁིང་འབྱུང་བ་  
 ནམས་རྒྱལ་སྤྱོད་པའི་ཀྱི་མཐར་ཐུག་པའི་བར་དང་།      ནམ་པར་ཤེས་པ་  
 བདེ་སྤྱོད་དག་མི་དག་སོགས་སྒྲུ་ཆོག་ས་དང་དུས་མཐའི་སྒྲིད་ཅིག་གི་  
 ཆའི་བར་དུ་དབྱེ་བར་བྱ་ཁིང་དེའི་དོན་ལ་གོམས་པར་བྱེད་པ་སྟེ།

རིན་ཆེན་སྤེང་བ་ལས།

སྐྱེས་བུ་ས་མིན་ཚུ་མ་ཡིན།

མི་མིན་སྤྱད་མིན་ནམ་མཁའ་མིན།

ནམ་ཤེས་མ་ཡིན་ཀྱུན་མིན་ན།

དེ་ལས་གཞན་ན་སྐྱེས་བུ་གང་།

ཁམས་དུག་སྐྱེས་བུ་འདུས་པའི་སྤྱིར།

ཡང་དག་མ་ཡིན་ངེས་པར།

དེ་བཞིན་ཁམས་ནི་རེ་རེ་ལས་པར།

འདུས་སྤྱིར་ཡང་དག་ཅིང་དུ་མིན།

སྤྱད་པོ་བདག་མིན་དེར་དེ་མིན།

དེ་ལ་དེ་མིན་དེ་མེད་མིན།

ཞེས་དང་།

གང་ཆོད་ངོས་པོ་མི་རྟོད་པ།

དེ་ཆོད་ངོས་མེད་གཤམ་འགྱུར།

གཟུགས་ཀྱི་དངོས་པོ་མིང་ཙམ་སྤྱིར།

ནམ་མཁའ་ཡང་ནི་མིང་ཙམ་མོ།

འབྲུང་མེད་གཟུགས་ལྟ་བུ་ལ་ཡོད།

དེ་སྤྱིར་མིང་ཙམ་ཉིད་ཀྱང་མེད།

ཚོར་དང་འདྲ་ཤེས་འདྲ་བྱེད་དང་།

ནམ་ཤེས་འབྲུང་བ་ལྟ་བུ་དང་།

བདག་བཞིན་དུ་ནི་བསམ་བྱ་སྟེ།

དེ་སྤྱིར་ཁམས་རྒྱལ་བདག་མེད་དོ།

ཤེས་གསུངས་པ་ལྟར་དོ།

དེ་ཡང་ལུས་འདི་ལ་མི་གཙང་བའི་རྣམས་སོ་རྒྱལ་པོ་འི་བཀོད་པ་སྣ་  
 ཚོགས་པ་ཡོད་ཅིང་དེ་ཡང་རྒྱལ་པོ་ལྟར་སྤྱོད་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ནམ་  
 དང་འབྲས་སོགས་བསྐྱེད་པའི་སྤྱང་པོ་ལྟར་སྤྱོད་པའི་དེ་ལྟར་སྤྱང་  
 པོ་ལྟར་དང་ཆར་སྤྱོད་ནམ་དེ་ཡང་། རྒྱལ་པོ་གིས་སྤྱོད་པའི་བྱེད་པའི་  
 རང་བཞིན་ལ་སོ་སོར་བརྟན་པ་གོམས་པས་རིལ་པོ་དང་གཅིག་སྤྱང་  
 རྒྱལ་པོ་འདྲ་ཤེས་སྤྱོད་པའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཡུལ་སྤྱོད་སྤྱང་བས་



སྒྲོབ་པའི་ལམ་དང་སྒྱུར་ཏེ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ལ་ཡོངས་སུ་དག་པ་ཞེས་བྱ་  
 ཏེ།    དེ་ལྟར་རྒྱལ་བ་དུག་གི་རྒྱུ་ལ་གྱིས་དུག་གསལ་སེམས་པ་གཏང་  
 པས་རྒྱལ་རྟོག་ཞི་བར་བྱེད་དོ།

གཉིས་པ།    དེ་རྒྱལ་སྟོན་ལམ་བདེན་དང་འབྲེལ་བར་སྐྱབས་ཀྱི་འཕྲོས་  
 དོན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་གྲངས་འགའ་ཞིག་བསྟན་པ་ལོ།

གཉིས་པ་བདེན་པ་གཉིས་ནི།    ཡང་སངས་རྒྱལ་རྒྱལ་སྟོན་ཀྱིས་ཤེས་བྱའི་  
 རང་བཞིན་གཏན་ལ་དབབ་པའི་སྤྱིར་ཀླུ་རྫོང་དང་དོན་དམ་པའི་  
 བདེན་པ་གཉིས་སུ་གསུངས་ཏེ།

ཡབ་སྐུ་མཇུག་པའི་མདོ་ལས།

འཛིན་རྟོན་མ་བྱེད་པས་བདེན་པ་འདི་གཉིས་ཏེ།

བྱེད་ཀྱིས་གཞན་ལས་མ་གསུམ་རང་གིས་རིག།

དེ་ནི་ཀླུ་རྫོང་བདེན་དང་དོན་དམ་སྟེ།

བདེན་པ་གསུམ་པ་གང་ཡང་མ་མཆིས་སོ།

ཞེས་གསུངས།



དེ་ལ་ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་བདེན་པ་ནི། ཇི་ལྟར་སྤྲོད་བའི་ཆོས་གཞི་འདུས་བྱས་  
དང་འདུས་མ་བྱས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་ཐུང་ཁམས་སྒྲིམ་ཆེད་དང་། ལམ་  
ཕར་ཕྱིན་དང་བྱུང་སྤྱོད་གསལ་སྤྱོད་གསལ་དང་འབྲས་བུ་སྤྱོད་བས་བཅུ་ལ་  
སྤྱོད་པ་མཛད་ན་ཤེས་བྱ་རྣམས་ཀྱི་སྤྲོད་ཚུལ་བསྐྱེད་མེད་ཀྱི་ངོས་ནས་  
བཞག་པ་ནི་སྤྲོད་པ་སྤྱོད་བའི་ཆོས་སོ།

དོན་དམ་པའི་བདེན་པ་ནི། གཞི་ལམ་འབྲས་བུའི་ཆོས་དེ་དག་རང་  
བཞིན་ཅིར་ཡང་མ་སྒྲུབ་པའི་སྤྲོད་པ་ཉིད་དུ་གནས་པ་ནི་གནས་ལྷགས་  
ཀྱི་ངོས་ནས་བཞག་པ་སྤྱོད། ཇི་ལྟར་བཟབ་མའི་ཆོས་སོ།

སྤྱིར་བདེན་གཉིས་ཀྱི་འཛིན་ཚུལ་ལ་གཉིས་ལས། སྤྱི་མཆོས་ཅན་  
དང་ཆོས་ཉིད་ལ་ཀུན་རྫོབ་དང་དོན་དམ་དུ་བཞག་པ་ནི་དོན་དམ་  
དཔྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཆེད་མས་སྒྲུབ་ཅིང་། ཕྱིས་གནས་སྤྲོད་མཐུན་པར་  
སྤྱིར་བའི་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་ལ་གཉིས་ཀ་དོན་དམ་དང་། མི་  
མཐུན་པར་སྤྱིར་བའི་དེ་གཉིས་ཀུན་རྫོབ་ཅེས་གསུངས་ཏེ། འདི་ནི་ཐ་  
སྤྱོད་དཔྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཆེད་མའི་དབང་གིས་དེ་ལྟར་བྱེད་པོ།  
བདེན་གཉིས་འཛིན་ཚུལ་འདི་གཉིས་ཀ་མཛད་དང་བསྐྱེད་བཅས་

ཆེན་པོ་རྣམས་ལས་གསུངས་ཤིང་། སུམ་ཆུ་བྱ་གནད་གཅིག་ལ། སོ་  
 སོ་ཁས་ལེན་ཆུ་ལ་གྱི་ཤུ་བྱེས་ན། མདོ་དང་བསྟན་བཅོས་ཆེན་པོ་  
 རྣམས་ཀྱི་དགོངས་པ་བདེ་བླག་ཏུ་རྟོགས་པར་འགྱུར་རོ།  
 དེ་གཉིས་ཡང་དག་པའི་དོན་དུ་བྱུང་འཇུག་མཉམ་པ་ཉིད་དུ་རྟོག་པ་ནི་  
 རྟོགས་བྱ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་མཐར་ཐུག་གི་དོན་ལོ།  
 ཡང་སྒྲོ་བློས་མི་ཟད་པས་བསྟན་པའི་མདོ་ལས། གུ་བ་རྫོང་གི་བདེན་  
 པ་དང་། དོན་དམ་པའི་བདེན་པ་དང་། མཆོན་ཉིད་ཀྱི་བདེན་པ་  
 གསུམ་དུ་གསུངས་པ་ཡང་བདེན་པ་དང་པོ་གཉིས་སུ་བྱེ་ཡང་སོ་སོར་  
 མཆོན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་མེད་པར་བདེན་པ་གཅིག་སུ་བྱུང་འཇུག་  
 མཉམ་པ་ཆེན་པོར་བསྟན་པ་ཡིན་ཏེ་དེ་ནི་དོན་དམ་དམ་བདེན་པ་  
 མཐར་ཐུག་པའོས་ཀྱི་དབྱིངས་སོ།  
 གཉིས་པ་རབ་བྱེད་ཀྱི་སྐབས་བསྟུ་བ། བདེན་པ་ལ་མཁས་པའི་  
 སྐབས་ལེགས་པར་བཤད་པའོ།

ཐེག་པ་ལ་མཁས་པར་བྱ་བའི་

རྒྱ་བས་དགུ་པ།



དགྲ་པ་ཐེག་པ་ལ་མཁས་པ་འི་སྐབས་ལ།    ཐེག་པ་འི་སྐྱོད་ཅོད་ཀྱི་སྒྲོ་བ་ས་  
མདོར་བསྟན།    དེའི་དབྱེ་བ་རྒྱས་པར་བཤད།    དེ་སྟར་བཤད་ཅིན་  
ནས་སྐབས་བརྒྱ་བ་གསུམ།

དང་པོ།    ཐེག་པ་ལ་མཁས་པ་ནི།    དེ་ཡང་ཡ་ནའི་སྐྱེ་ལས་ཐེག་  
པ་ལས་བཞུགས་པ་ལ་འཇུག་སྟེ།

སྟེད་པ་ལས།

ཐེག་པ་འདི་ནི་མཁས་འདྲ་གཞུགས་མེད་ཁང་ཆེན་ཏེ།

དགའ་སྐྱིད་བདེ་བ་མདོན་པར་ཐོབ་བྱེད་ཐེག་པ་འི་མཆོག་།

དེ་གང་ཞོན་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལྷ་དན་བཟོ།

ཞེས་གསུངས།

ཐེག་པ་ཞེས་བྱ་བ་འདིས་བཀྲེགས་ནས་རང་འབྲས་གནས་སྐབས་མཐར་  
ཐུག་གང་ཡིན་པ་དེ་ལ་འདོགས་པར་བྱེད་པ་སྟེ་ལམ་གྱི་ཆོས་ལ་གཙོ་  
པོར་བཟོད་མོད།    འདིས་འདེགས་པ་ལམ་གྱི་ཐེག་པ་དང་འདིར་  
འདེགས་པ་འབྲས་བུའི་ཐེག་པ་ཞེས་རྣམ་གྲངས་གཉིས་སྟེ་ཡང་.....  
གསུངས་སོ།

གཉིས་པ་ལ་མདོར་བསྟན། རྒྱས་པ་ཤད་གཉིས།

དང་པོ། ཐེག་པ་དེའི་དབྱེ་བ་ལ་ལྟ་དང་མིའི་ཐེག་པ་དང་ཚངས་པའི་  
 ཐེག་པ་སྟེ་མཐོ་རིམ་གྱི་ཐེག་པ་གཉིས་དང་། ཉན་རང་བྱུང་སེམས་གྱི་  
 ཐེག་པ་སྟེ་བྱུང་ཚུབ་གསུམ་གྱི་དེ་བོར་གྲོལ་བས་བྱུང་གྲོལ་གྱི་ཐེག་པ་  
 གསུམ་དང་ལྟར།

ལང་ག་ཤེགས་ལས།

ལྟ་ཡི་ཐེག་དང་ཚངས་པའི་ཐེག།

དེ་བཞིན་དུ་ནི་ཉན་ཐོས་དང་།

རང་སངས་རྒྱས་གྱི་ཐེག་པ་དང་།

ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཞེས་བྱ་བའི།

ཐེག་པ་མཐའ་དག་ངས་བཤད་དོ།

ཞེས་གསུངས་པའི།

གཉིས་པ་ལ། ཐེག་པ་སྟེ་མ་བཞི་མདོ་ཙམ་བཤད། ཐེག་པ་ཆེན་པོ་  
 རྒྱས་པར་བཤད་པ་གཉིས།

དང་པོ་ལ། འཛིག་རྟེན་པའི་ཐེག་པ་དང་། འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་  
པའི་ཐེག་པ་གཉིས།

དང་པོ་ལ། ལྷ་མིའི་ཐེག་པ། ཚདས་པའི་ཐེག་པ། དེ་གཉིས་ཀྱི་དོན་  
བསྟུན་བཀའ་སྲུང་།

དང་པོ།

ལྷ་མིའི་ཐེག་པ་ནི།

འཛིག་རྟེན་པ་ཡི་ཡང་དག་ལྟ།

ཆེན་པོ་གང་ལ་ཡོད་སྐྱུར་པ།

དེ་ནི་ཆོར་བས་སྟོང་དུ་ཡང་།

དན་འགྲོར་འགྲོ་བར་མི་འགྱུར་རོ།

ཞེས་པ་ལྟར།

རྒྱལ་ས་འབྲས་སུ་ལ་ཡིད་ཆེས་པ་ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་དག་

བརྟེན་ཐོབ་པས་ལྷ་དང་མིའི་སྐྱེ་བ་དང་བདེ་བ་འགྱུར་པར་བྱེད་པའོ།

གཉིས་པ། ཚདས་པའི་ཐེག་པ་ནི་བསམ་གཏུན་ལ་བརྟེན་ནས་ཚད་

མེད་བཞི་སྒྲིམ་པས་ཚདས་པའི་འཛིན་རྟེན་དུ་སྒྲིབ་པ་སོགས་གོང་མ་  
བསམ་གཟུགས་ཀྱི་འབྲས་བུ་འབྲུབ་པར་བྱེད་པའོ།

གསུམ་པ། དེ་དག་གི་གནས་སྐབས་མདོན་མཐོའི་རྟེན་སྒྲིབ་པ་ཙམ་  
ལས་གཏུབ་དུ་ཐར་པའི་གནས་མ་ཡིན་པས་འཛིན་རྟེན་པ་ཡིན་ཞིང་  
འདས་པའི་ལམ་གྱི་རྟེན་ཙམ་ཡིན་འོ།

གཉིས་པ་ལ། མདོར་བསྟན། རྒྱས་བཤད་གཉིས།

དང་པོ། འཛིན་རྟེན་ལས་འདས་པའི་ཐེག་པ་ལ་ཉན་རང་བྱུང་སེམས་  
ཀྱི་ཐེག་པ་གསུམ་གསུང་བའི། དང་པོ་གཉིས་ཐེག་དཔལ་དང་ཐ་མ་  
ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཡིན་འོ།

གཉིས་པ་ལ། ཐེག་དཔལ་གྱི་ལམ་མདོར་བསྟན་སྒྲིབ་བཤད། ཐེག་པ་  
ཆེན་པོ་རྒྱས་པར་བཤད་པ་གཉིས།

དང་པོ་ལ། ཉན་ཐོས་ཀྱི་ཐེག་པ་དང་། རང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཐེག་པ་  
གཉིས།

དང་པོ་ལ་དངོས་དང་། ལམ་གྱིས་ཐོབ་པ་ཤེས་བཅུ་བཤད་པ་གཉིས།

དང་པོ། དེ་ལ།

དམ་ཆོས་པ་རྣམས་དཀར་པོ་ལས།

མགོན་པོ་བདག་ཅག་དེ་རིང་ཉན་ཐོས་གྱུར།

བྱང་ཆུབ་མཆོག་གི་སྒྲིལ་བ་བསྒྲགས་པར་བསྟེན།

ཞེས་པ་ལྟར་སྤྲོད་པ་ཐ་མ་པའི་དུས་སུ་ཡང་གཞན་ལས་ཉན་པར་བྱེད་  
 བའམ་ཐོས་པ་ཅམ་སྒྲོགས་པའི་དོན་གྱིས་ཉན་ཐོས་ཏེ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཐེག་  
 པའི་གང་ཟེག་ནི། རྒྱུན་གཞན་གྱིས་མི་འཕྲོག་པ་ཉན་ཐོས་ཀྱི་རིགས་  
 ཅན་ནམ་མ་དེས་པའི་རིགས་ཅན་དབང་པོ་བརྟུལ་པོ་གང་གིས་འཁོར་  
 བའི་སྒྲོན་དང་། བྱང་འདས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གྱི་བྱེད་པར་ནམས་གཞན་  
 དགོ་བའི་བཤེས་གཉན་སོགས་ལས་ཐོས་པའི་སྒྲོ་ནས་བསམ་པའི་  
 བྱེད་པར་འཁོར་བ་ལ་ཡིད་ལྟོང་གིས་སྒྲོན་པའི་བྱེད་པར་སྤྲོད་ཆེ་ཆུང་བ་  
 གཞན་དོན་ལ་མི་སྒྲོ་བ་རང་ཉིད་གཅིག་དུ་སྒྲུགས་གཅིག་ཞི་བའི་  
 གོ་འཕང་དུ་ངེས་པར་འབྱུང་བ་ལ་གཞི་ལ་བར་འདོད་པས་རིགས་





དེ་ལྟར་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་སྒྲིལ་པར་བྱེད་དེ། ལུས་ལ་སོགས་པའི་  
 དངོས་པོ་འདི་དག་ལ་གང་ཟག་གི་བདག་གི་དོ་བོ་མེད་པ་གཞི་སྤུང་  
 ཁམས་སྐྱེ་མཆེད་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་གང་ཟག་གི་བདག་དེས་སྤྱོད་པ།  
 མི་རྟག་པ། སྤྱི་བསྐྱེད་པའི་རྣམ་པར་ཡིད་ལ་བྱས་པས་གོང་ནས་  
 གོང་དུ་ཡང་དག་པར་སྤྱོད་པ་བཞི་སོགས་འབྱུང་སྟེ་ཆོག་སྤྱོད་ཀྱི་  
 ལམ་བཟོད་ནས། མཐོང་ལམ་དུ་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་པ་གཙོ་  
 བོར་སྤྱོད་པའི་བདེན་བཞི་འདི་དོན་མཛད་སྤྱོད་མཐོང་ལ། སྒྲིལ་ལམ་དུ་  
 ཁམས་གསུམ་སྤྱི་ལོ་ཉེ་མོངས་རྣམས་རིམ་གྱིས་སྤྱོད་ནས་ཁམས་  
 གསུམ་ཀུན་དུ་སྤྱོད་པའི་ཉེ་མོངས་པ་ཐམས་ཅད་སྤྱོད་པས་འཁོར་བའི་  
 ལས་གཏུབ་དུ་སྤྱོད་པར་བྱེད་པ་སྟེ། མདོར་ན་ལམ་ལྡར་རང་ལམ་གྱི་  
 གཞི་བདག་མེད་གཙོ་བོར་སྤྱོད་པའི་བྱེད་སྤྱོད་སོ་བདུན་བསྒྲིལ་པས་  
 འབྲས་བུ་འབྱུང་པར་གནས་སྐབས་སུ་མཐོང་སྤྱོད་སྤྱོད་ནས་སྒྲིལ་སྤྱོད་  
 ལ་སྤྱོད་པ་རྒྱུན་ཞུགས་དང་། སོགས་ཁོང་གིས་འདོད་པའི་སྒྲིལ་སྤྱོད་  
 དུག་པའམ་བརྒྱུད་པ་སྤྱོད་པ་ལ་སྤྱིར་འོང་ངམ་ལན་གཅིག་སྤྱིར་འོང་།  
 དགྲ་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱིར་མི་འོང་གསུམ་གྱི་འབྲས་བུ་དང་། མཐར་འབྲས་

སྒྲིམ་སྒྲིམ་ཐམས་ཅད་སྒྲིམ་ནས་དགྲ་བཅོམ་པའི་གོ་འཕང་མངོན་དུ་བྱེད་  
པ་རྟེ། དེ་ལ་ཁག་ས་གནས་སོགས་ཀྱི་དབྱེ་བས་དགོ་འདུན་ཉི་ལུའོ།

གཉིས་པ། སྒྲིབ་པ་དང་མི་སྒྲིབ་པའི་ལམ་དེ་དག་ཏུ་ཤེས་པ་བཅུ་རྟེ།  
འདོད་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཤེས་དང་། ཁམས་གོང་མ་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་ཤེས་  
དང་ཀུན་རྫོབ་ཤེས་པ། ས་རོལ་སེམས་ཤེས་པ། ལྷག་བསྐྱེད་ཤེས་པ་  
སོགས་བཞི། ཟད་པ་ཤེས་པ། མི་སྒྲིབ་པ་ཤེས་པ་ལོ།

དེ་ཡང་ཆོས་ཤེས་ནི་འདོད་པའི་ལྷག་བསྐྱེད་ཀུན་ཤེས་པ་རྗེས་ཤེས་  
ཁམས་གོང་མའི་དེ་གཉིས་ཤེས་པ། ཟག་བཅས་སོགས་ཤེས་པ་  
གང་ཞིག་ཤེས་པ་གཞན་དགྲུ་པོ་མེད་པ་ཐམས་ཅད་ནི་ཀུན་རྫོབ་ཤེས་  
པ། ས་རོལ་གྱི་སེམས་ཤེས་པ་གཞན་རྒྱུད་ཤེས་པ། འགོག་པ་  
སོགས་བདེན་བཞི་ཤེས་པ་དང་། ཟད་མི་སྒྲིབ་པ་གོང་དུ་བཤད་  
པ་བཞིན་གོ།

ཤེས་པ་དེ་དག་གི་དབང་གིས་སྒྲིམ་སྒྲིམ་ཏྲིག་སྒྱུ་ཡིན་ཏེ་གྲི་བྱེད་པར་  
གཞན་རྣམས་ཀྱང་འབྱུང་བ་ཡིན་གོ།

ཤེས་བཅུ་འདི་དག་སངས་རྒྱས་ལ་ནི་བྱེད་པར་འཕགས་པ་མང་ངོ་།

གཉིས་པ།

དབྱུ་མ་ཙུ་བར།

རྩོག་ས་སངས་རྒྱལ་ལྷ་མ་མ་ཕྱོད་ཞིང་།

ཉན་ཐོས་ལྷ་མ་ཀྱུང་ཟད་པ་ན།

རང་སངས་རྒྱལ་གྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི།

རྟེན་པ་མེད་ལས་རབ་ཏུ་སྒྲུ།

ཞེས་པ་ལྟར་གཞན་གྱི་སྒྲུ་ལ་མ་བརྟེན་པར་རང་ཉིད་སོ་སོ་གཅིག་པོར་  
 བྱང་ཆུབ་པ་སྟེ་རང་སངས་རྒྱལ་གྱི་ཐེག་པ་ནི་བསེ་རུ་ལྟ་བུ་རང་རྒྱལ་དུ་  
 རིགས་ངེས་པ་དང་། རྩོག་ས་སྟོན་པ་མ་ངེས་པའི་རིགས་ཅན་དབང་པོ་  
 འབྲིང་པོ་དང་རྒྱལ་ཆེ་ཞིང་སྟོང་རྩེ་ཆུང་བ་གང་གིས་ཉན་ཐོས་གྱི་སྟེ་  
 སྟོན་ལ་དམིགས་ཏེ་སའི་དངོས་གཞིར་རང་སངས་རྒྱལ་གྱི་ས་ལས།  
 རང་རྒྱལ་ཁའི་ག་བསྐྱལ་པ་བརྒྱུར་སངས་རྒྱལ་མཉེས་པར་བྱས།  
 སུང་ཁམས་སྒྲེ་མཆེད་རྟེན་འབྲེལ་སོགས་མཁས་བྱའི་གནས་དུག་  
 བྱང་བར་བྱས་ནས་ངེས་འབྲེད་མི་བསྐྱེད། སྤྱི་ལོ་སྟོན་པ་གསར་ཐོབ་པ་  
 གསུང་བ། བསེ་རུ་ལྟ་བུ་སྟེ། དེས་འོད་ནས་ཟད་མི་སྒྲུ་ཤེས་པར་སྟན་

ཅིག་མཛོད་དུ་བྱེད། ཡང་ཁ་ཅིག་བསྐལ་བ་བརྒྱུར་སངས་རྒྱས་་་་  
 མཉེས་བྱས་གནས་དུག་བྱང་ནས་ངེས་འབྱེད་དོད་ཅི་བཟོད་གསུམ་  
 བསྐྱེད། ཆོས་མཆོག་མི་བསྐྱེད། སྤྱི་ཆོས་མཆོག་ནས་ཀྱུ་བ་བསྐྱེད།  
 ཁ་ཅིག་སངས་རྒྱས་འབྱུང་བ་མཉེས་བྱས་ཆོས་རྟོགས་ཏེ་དགོ་སྦྱོང་གི་  
 འབྲས་བུ་ཐོབ་ཀྱང་དགྲ་བོ་ཅམ་ཉིད་མཛོད་དུ་མི་བྱེད་ལ། དེ་གསུམ་  
 ཀལ་སྤྱིད་བ་ཐ་མ་དགྲ་བོ་ཅམ་མཛོད་དུ་བྱེད་ཅིང་། སྤྱི་མ་གཉིས་  
 ཆོགས་སྦྱོང་དོ།

ཐོང་དུ་རྒྱ་ཆོལ་ས་ཀྱི་ཆོས་སྟོན་དག་མི་སྤྱོད།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། སྟོན་གོ་མས་པའི་སྟོན་སེལ་སྤྱིད་བ་ཐ་མ་  
 བར་རྒྱུར་བ་ན་འཁོར་འདས་ཀྱི་སྟོན་ཡོན་གཞན་གྱིས་བསྟོན་བ་ལ་མི་  
 སྟོན་བར་འདྲིན་འཁོར་བ་ལས་ཡིད་རྒྱུད་སྟེ་དུར་བྱོད་སོགས་སུ་སྤོང་  
 བས་ཤི་བའི་རུས་གོང་མཐོང་བ་ལྟ་བུ་ལ་འདི་ནི་རྩ་ཤི་ཞེས་བྱ་སྟེ་འདི་འདྲེ་  
 བྱི་སྟེ་བཤོ།

ཞེས་སོགས་ཏེ། སྤྱི་ཤི་ལས་བྱུང་བ་སྟེ་བ་ལས་བྱུང་བ་སོགས་འབྱུང་  
 རིམ་ལ་བསམ་པས་སྟུག་བདེན་རྟོགས། སྟེ་བ་འགགས་བས་སྤྱི་

འགགས་པ་སོགས་འགགས་རིམ་བསམ་པས་འགོག་བདེན་ལ་འཇུག་  
 གུན་འབྱུང་ཙུ་བ་མ་རིག་པ་ལས་འདྲ་བྱེད་སོགས་འབྱུང་རིམ་ལ་བསམ་  
 པས་གུན་འབྱུང་གི་བདེན་པ་རྟོགས་མ་རིག་པ་འགག་པས་འདྲ་བྱེད་  
 འགག་པ་སོགས་འགགས་རིམ་ལ་བསམ་ནས་གཉིན་པོ་བདག་མེད་  
 སྒྲིམ་པ་སོགས་ལམ་བདེན་གྱི་རང་བཞིན་ཤེས་པ་ཡིན་པོ།

དེ་ལྟར་ངེས་འབྱེད་ཆ་མཐུན་སྒྲིབ་མ་བསྐྱེད་པ་ལམ་བསྐྱེད་པ་དང་།  
 སྒྲིབ་འབྲས་བུ་མ་ཐོབ་པ་གང་ཡང་རུང་སྟེ་རྟོན་འབྲེལ་ལྷགས་འབྱུང་  
 ལྷག་གི་རྒྱུ་ལ་རང་གི་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པར་བྱས་ནས་བདེན་བཞིན་ཆོས་ཉིད་  
 རྟོགས་ཤིང་། གང་ཟླག་གི་བདག་མེད་དང་ཆོས་ལས་གཟུང་བ་  
 གཟུགས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་མེད་པར་རྟོགས་པའི་  
 བདག་མེད་བྱེད་གཉིས་རྫོགས་པའི་ཤེས་རབ་དང་ཉིད་འཛིན་གྱིས་  
 ཁམས་གསུམ་གྱི་གུན་ཏུ་སྒྱུར་བ་ནས་སྤང་བར་བྱས་ཏེ་འདྲ་འཛིན་  
 ལི་དག་འབས་དག་གི་སྒྲིམ་མེད་པར་ལྷུས་ཀྱིས་ཆོས་སྒྲིབ་ཞིང་རྒྱ་འབྱུལ་  
 སྒྲུ་ཆོགས་འབྱེད་པ་རང་རྒྱལ་དག་བཅོམ་པའི་འབྲས་བུ་མཛོད་དུ་  
 བྱེད་པའོ།

གཉིས་པ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་རྒྱས་པར་བཤད་པ་ལ། མདོར་  
བསྟན་པ། རྒྱས་པར་བཤད་པ་གཉིས།

དང་པོ། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་ནི།

འདུག་པ་ལས།

སོ་སོའི་སྒྲིབ་པའི་དུས་ནའང་སྟོང་པ་ཉིད་ཐོས་ནས།

ནང་དུ་རབ་རྟུ་དགའ་བ་ཡང་དང་ཡང་དུ་འབྱུང་།

རབ་རྟུ་འགའ་བ་ལས་བྱུང་མཆིམས་མིག་བརྒྱན་ཞིང་།

ལུས་ཀྱི་བ་སྒྲུ་ལྔ་བར་འགྱུར་བ་གང་ཡིན་པ།

དེ་ལ་རྗེ་གསལ་བའི་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པའི་ས་བོན་ཡིད།

དེ་ཉིད་ཉི་ལེན་བར་བསྟན་པའི་སྟོང་ནི་དེ་ཡིན་ཏེ།

དེ་ལ་དམ་པའི་དོན་གྱི་བདེན་པ་བསྟན་པར་བྱ།

ཞེས་གསུངས།

མདོ་རྒྱན་ལས།

སྒྲུར་བའི་སྟོན་དུ་སྟོང་རྗེ་དང་།

མོས་པ་དང་ནི་བཟོད་པ་དང་།

དགོ་ལ་ཡང་དག་སྒྲུང་པ་ཅི།

རིགས་ཀྱི་རྟགས་སྒྲུ་ཡང་དག་པ་ཤད།

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཐེག་ཆེན་པའི་རིགས་ཀྱི་སྒྲུབས་ལས་དབང་པོ་  
 རྟོན་པོ་བསམ་པ་རྒྱུ་ཆེ་བ་མཐའ་ཡས་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དང་མོས་པ་  
 རྒྱུ་ཆེ་བ་སངས་རྒྱུ་ཀྱི་ཆོས་ཁམས་རྒྱུ་མཆོ་ལྟ་བུ་སྒྲུབ་པའི་གང་ཟག་གང་  
 ཞིག་ཆེད་དུ་བྱ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སྒྲེལ་གཉིས་དང་  
 ལྟན་པའི་བླ་མེད་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་དུ་སྐྱབས་པ་སྒྲུང་ནས། བརྒྱལ་བ་  
 གངས་མེད་པ་གསུམ་ལ་སོགས་པར་པར་བྱིན་རྫོགས་སེམས་ཅན་སྒྲིབ་  
 ཞིང་སྒྲུང་བ་རྒྱུ་མཆོ་ལྟ་བུ་ལ་འཇུག་པར་འདོད་པའི་གོ་ཆ་ཆེན་པོ་དང་ལྟན་  
 པ་དེས། ཉམས་སྒྲུབ་བར་བྱ་བའི་ལམ་གྱི་ཐེག་པ་པ་ཅི། གང་ཟག་  
 དང་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་གཉིས་ཀ་ཡོངས་སྒྲུ་རྫོགས་པར་རྟོགས་པའི་ཟབ་  
 པ་དང་། ས་དང་ལམ་དང་ཡར་བྱིན་སོགས་ཆེད་མེད་པའི་སྒྲུང་ཡུལ་ལ་  
 འཇུག་པའི་རྒྱུ་ཆེ་བ་སྟེ། དེ་ལྟར་ཟབ་པའི་ཤེས་རབ་དང་རྒྱུ་ཆེ་བའི་ཐབས་  
 ལེགས་ཟུང་དུ་འཇུག་པར་སྒྲུབ་ནས། སྒྲིང་བ་འཁོར་བ་དང་ཞི་བ་ལྷུང་  
 འདས་ལ་སྒྲིབ་ཡོན་ཐ་དད་དུ་མི་རྟོག་པར་མཉམ་པ་ཉིད་ཤེས་པའི་སྒྲིབ་ནས་



འབྲས་བུ་སྤྱི་ཞི་འཕྲུལ་གཉིས་ལ་མི་གནས་པའི་བྱ་དན་ལས་འདས་  
པར་ངེས་པར་འབྱུང་བར་བྱེད་པ་ཡིན་པས་ལམ་མཆོག་ཏུ་སྐྱུར་པ་དེ་ལྟ་བུ་  
ལ་འཇུག་པ་ཡིན་ནོ།

གཉིས་པ་ལ། ཐེག་ཆེན་དེ་ཐེག་དམན་ལས་བྱུང་བར་འཕགས་ཚུལ་  
ཐེག་ཆེན་གྱི་ལམ་དངོས། ལམ་དེས་ཐོབ་པའི་འབྲས་བུ་བཤད་པ་  
གསུམ།

དང་པོ་ལ། ཆེན་པོ་བདུན་གྱིས་འཕགས་པ། སྤྱི་ཞི་གསུམ་གྱིས་  
འཕགས་པ། བྱུང་བར་གསུམ་གྱིས་འཕགས་པ་གསུམ་ལས།

དང་པོ། ཐེག་པ་ཆེན་པོ་དེ་ནི་ཐེག་པ་དམན་པ་ལས་དམིགས་པ་  
སྤྱི་ཞི་ཆེན་པོ་བདུན་གྱིས་འཕགས་པ་སྤྱི་ཞི་ཆེན་པོ་ཆོད་  
བྱེད་གྱི་དབང་དུ་བྱས་པ་བྱུང་རྒྱུ་མཁས་དཔའི་སྤྱི་ཞི་ཆེན་པོ་གྲངས་  
ཆད་མེད་པ་དང་། དེའི་བཅོད་བྱ་ཟབ་པ་སྤྱི་ཞི་ཆེན་པོ་སྤྱི་ཞི་ཆེན་པོ་  
ཐབས་གྱི་ཆེན་པོ་ཀུན་དང་ལྷན་པའི་དོན་མཐུན་དག་ལ་དམིགས་ནས་  
ཁོང་དུ་རྒྱུད་པར་བྱེད་པ་དང་། སྤྱི་ཞི་ཆེན་པོ་རང་དང་གཞན་སྤྱི་ཞི་ཆེན་པོ་

ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་གཉིས་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པ་དང་། ཡེ་ཤེས་ཆེན་  
 བོ་བདག་མེད་གཉིས་ཀྱི་ཡོངས་སྒྲུ་རྒྱུ་གས་པར་རྟོགས་པ་འདི་དབང་གིས་  
 སྒྲིབ་པ་ཉིད་དང་སྒྲིབ་རྗེ་བྱེད་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་ཤེས་ལུགས་སྒྲིབ་བྱེད་  
 སོ་སོ་རང་གིས་རིག་པར་བྱ་བ་ཐོབ་པ་དང་། བརྩོན་འགྲུས་ཆེན་པོ་  
 གངས་མེད་པ་གསུམ་ལ་སོགས་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་.....  
 རྟོགས་པར་བྱེད་པ་དང་གདུལ་བྱ་སེམས་ཅན་གྱི་ཁམས་ཡོངས་སྒྲུ་  
 སྒྲིབ་པར་བྱ་བ་དང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཁིང་ཡོངས་སྒྲུ་སྒྲིབ་པ་རྒྱལ་ཆོལ་བྱ་  
 ལ་འཇུག་པ་དང་། ཐབས་ལ་ལེགས་པ་ཆེན་པོ་ཤེས་རབ་ཟབ་མོས་  
 སྒྲིབ་ལས་འདས་ཀྱང་སྒྲིབ་རྗེ་ཆེན་པོས་ཁི་མཐར་ཁི་ཁེན་པས་སྒྲིབ་ཁིར་  
 ཁི་གནས་པའི་ལམ་ལ་བསྐྱབ་པས་གདུལ་བྱ་སེམས་ཅན་རྣམས་ཡོངས་  
 སྒྲུ་མི་གཏོང་ཁིང་རང་གི་སྒྲིབ་པའི་ཆོས་པར་བྱིན་སོགས་ཀྱང་རྟོགས་  
 པར་བྱེད་པ་དང་ལྟོ་བོ་ནི། འདིས་འགྲོ་བ་ལམ་གྱི་ཐོག་པའི་དབང་དུ་  
 བྱས་པའོ།

ཡང་དག་འགྲུབ་པ་ཆེན་པོ་སྒྲིབ་སྒྲུབ་བརྩམས་འཛིགས་མ་འདེམ་སོགས་  
 སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཆོད་མེད་པ་འགྲུབ་པ་དང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲིབ་

ལམ་ཆེན་པོ་ནི་རྣམ་འཁོར་བ་དེ་སྤྱི་བར་དུ་སེམས་ཅན་ལྷན་སྐྱེས་ལ་  
 མཐར་ཐུག་པའི་དང་གནས་སྐབས་བདེ་བའི་སྤྱི་བར་དུ་སྐྱེས་ཆད་  
 བ་མེད་པར་འཇུག་པ་དང་གཉིས་ནི་འདྲིའི་འགྲོ་བ་འབྲས་བུའི་ཐོག་  
 བའི་དབང་དུ་བྱས་པའོ།

གཉིས་པ། ཡང་དབྱས་མཐའ་མོགས་ཀྱི་བཞེད་པ་ལྟར་ནས་གྲངས་ཀྱི་  
 སྒྲིག་ཞུའི་ཡང་སྤྱི་བར་མེད་པ་གསུམ་གྱིས་ཐོག་པའོག་མ་ལས་བྱུང་  
 བར་དུ་འཕགས་ཏེ། སྐབས་པ་སྤྱི་བར་མེད་པ་ནི་སྤྱི་བར་མེད་པ་དེ་དག་  
 སྐྱེས་ཆད་པའི་ཉེན་ཀྱི་སྐབས་སུ་མཆོག་གསུམ་པ་ཐམས་ཅད་པས་མཆོག་ཏུ་  
 གྱུར་པའི་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོ་འདོད་པའི་སྤྱི་བར་དང་སྐྱེས་མི་འཆད་པ་  
 བདག་གཞན་མཉམ་པ་ཉིད་དུ་མོས་པས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་  
 བར་སྤྱི་བར་ཡོངས་སུ་རྒྱུ་གསུམ་པའི་སྤྱི་བར་དང་ཡུན་རིང་པོར་བསྐྱེད་པ་  
 གྲངས་མེད་གསུམ་དུ་ཆེད་དུ་བྱ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་  
 བསྐྱེད་ཅིང་ཉན་ཐོས་ལྟར་སྤྱད་པོ་སྤྱི་བར་མེད་པ་དང་མི་ཟད་པར་སྐྱེས་ལ།  
 དེ་ཡང་གཞན་དག་གི་སྤྱི་བར་མོགས་ལ་རྒྱུ་ཡི་རང་བཅའ་གྱིས་པ་  
 རོལ་ཏུ་སྤྱི་བར་ཡོངས་སུ་རྒྱུ་གསུམ་པའི་བྱང་ཆུབ་པས་མཁའ་ཀྱི་སྒྲིག་སྐྱེས་

ཆོག་མ་མེད་པ་དང་། བཅ་མཁའ་མཛོད་སོགས་ཀྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་  
 བླ་སྒྱུབ་པ་ལ་སོགས་པ་རྗེ་གསུམ་པར་བྱེད་པ་ལ་དབང་འབྱུང་བ་དང་།  
 འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་བཟུང་བས་ཡོངས་སུ་  
 དག་པ་དང་ཤེས་རབ་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་གྱིས་ཡང་ཡང་ཡིད་ལ་  
 བྱེད་པ་དང་། གི་རྟོག་གི་སྒྲོ་བླ་སྒྱུབ་ཅི་མ་ལོག་པར་སྒྲུབ་པ་དང་།  
 ཏྲག་ཆད་སོགས་ཀྱི་མཐའ་གཉིས་དང་བྲལ་བར་སྒྲུབ་པ་དང་། ས་  
 བཅུར་གོང་བླ་སྒྱུབ་གོང་དུ་འཕགས་པར་སྒྲུབ་པ་ལོ།  
 དམིགས་པ་སྒྲུབ་པ་མེད་པ་ནི་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གཞུང་བླ་ཆེན་པོ་རྣམས་  
 བའིས་དང་མར་སྒྱུབ་སོགས་སྐྱེ་བའི་རྣམ་པར་བཞག་པ་ཐམས་ཅད་  
 དང་ཟབ་པ་དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱི་དབྱིངས་དང་། ཐམས་དང་ཤེས་རབ་དེ་  
 གཉིས་ཟུང་འདྲུག་ཏུ་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པའི་ལམ་ལ་དམིགས་བླ་སྒྱུབ་པ་ལམ་ལྟ་  
 དང་ས་བཅུ་པོ་གོང་བླ་སྒྱུབ་གོང་དུ་བྱེད་པར་དུ་འཕགས་པའི་སྒྲོ་བླ་སྒྱུབ་  
 དམིགས་པར་བྱེད་པ་ལོ།

ཡང་དག་པར་འགྲུབ་པ་སྒྲུབ་པ་མེད་པ་ནི་རང་བཞིན་གནས་ཤིགས་དང་  
 རྒྱལ་འགྲུར་གྱི་ཤིགས་ཀྱི་མཐུན་སྒྱུབ་འཁོར་ལོ་ཆེན་པོ་བཞི་ཆད་བས་

སྒྲིང་རྩེ་བྱང་སེམས་སེམས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་རིགས་སང་པ་འགྲུབ་པ་  
 བས་བརྩམས་ཏེ་ཆོག་སྒྲིལ་མཐོང་སྒྲིལ་མི་སྒྲིབ་པ་སྒྲིལ་མཐོང་ཡོན་  
 ཏེན་རྒྱལ་ས་རིམ་གྱིས་འགྲུབ་ཅིང་མཐར་མཇུག་གི་བྱང་ཆུབ་...  
 མཆོག་ཐོབ་པ་དང་། དག་འཕྲུག་གནས་ནས་འཕྲོ་བ་སེམས་བྱང་  
 ཆུབ་ཀྱིན་ཏེ་སྒྲིབ་པའི་སྒྲིབ་ལས་སྒྲིབ་མི་འཆད་པའི་བར་དུ་འགྲུབ་པ་སྒྲི།

ཡབ་སྐུ་མཇུག་པའི་མདོ་ལས།

དཔའ་བོ་ཆེན་པོ་ཐབས་མཁས་པས།

སེམས་ཅན་རབ་ཏུ་སྒྲིལ་བའི་ཕྱིར།

བྱེད་ཐབས་བརྒྱར་རྒྱལ་བ་ཉིད།

སངས་རྒྱལ་ཉིད་དུ་བསྐྱེད་སྒྲིལ་གྱིང་།

ད་དུང་དུའང་འཕྲོ་བ་ཁྱེད།

སངས་རྒྱལ་མང་པོར་སྒྲིབ་པར་མཛད།

ཅེས་གསུངས་ལ།

རྒྱལ་བར་ཤེས་འདོད་ན་དཔུས་མཐའ་རྒྱལ་འབྱེད་ལས་རྟོགས་པར་བྱའོ།

གསུམ་པ། ཡང་བྱང་པར་གསུམ་གྱིས་འཕགས་ཏེ། ཆེད་དུ་བྱེད་པའི་

བྱུང་པར་སེམས་ཅན་གྱི་སྒྲི་སྒྲིད་པ་བརྟུན་དང་རིགས་རྒྱུག་སོགས་རིས་  
 དང་། ཚད་སེམས་ལ་མེད་པས་འགྲུབ་ཟླ་དང་བྲལ་བའི་སྤྱིར་ཆེན་  
 པོའི་མཆོག་ཉིད་རྒྱུར་པའི་སེམས་ཆེན་པོ་སྒྲི་དམིགས་པ་མེད་པའི་  
 ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་བདག་ཉིད་སངས་རྒྱུ་གྱི་ཐུགས་རྒྱལ་པར་མི་རྟོག་  
 པའི་ཡེ་ཤེས་དང་། ཉོན་ཤེས་སྒྲིབ་གཉིས་བག་ཆགས་གནས་དན་  
 ལེན་དང་བཅས་པའི་ས་བོན་རྩད་ནས་སྤང་བའི་སྤང་བ་ཆེན་པོ་དང་།  
 རི་ལྟ་རི་སྒྲིད་ཀྱི་ཆོས་ཀྱུ་ལ་འོན་སུམ་སྒྲིབ་མེད་རྒྱ་གཟིགས་པའི་རྟོགས་  
 པ་ཆེན་པོ་སྒྲི་དེ་གསུམ་ཐོབ་པའི་ཆེད་རྒྱ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་སྒྲུབ་པ་  
 ཡིན་པས་དེ་རྟོར་ཆེད་རྒྱ་བའི་སྒྲོ་ནས་འཕགས་སོ།།  
 ལམ་སྒྲུབ་པའི་བྱུང་པར་ནི། དམིགས་པ་ཚད་མེད་སྒྲི་དང་བྱེ་བྲག་གི་  
 སྒྲོ་ནས་སྒྲོ་འདོགས་གཅོད་པའི་གཞིར་རྒྱུར་པ་བརྟུན་གཅིག་སྒྲི། ས་  
 ལ་ལ་ས་ལ་འཛིན་པ་སོགས་དག་བའི་ཆོས་དང་། སྒོག་གཅོད་པ་  
 སོགས་མི་དག་བ་དང་། བཟེ་སོགས་ལུང་ལ་བསྟན་གསུམ་སྒྲི་དང་།  
 ས་སྒྲི་དང་འབྲེལ་བའི་ཡུང་ཁམས་སོགས་འཛིག་རྟེན་པའི་ཆོས་དང་  
 འཕགས་སྒྲུད་ཀྱིས་བསྟུས་པའི་བསམ་གཏན་བཞི་ནས་སངས་རྒྱུ་གྱི་



རྒྱལ། བྱང་རྒྱལ་རྒྱུག་ས་ཆོས་སོགས་ལམ། བར་སྤྱོད་དནས་ལྟོན་པའི་  
 ཆོད་མེད་བཞི། གཞན་དོན་དག་བྱེད་དམིགས་མེད། ཐེག་དམན་  
 ལས་འབྱེད་ཆོས་འཁོར་གསུམ་ནུམ་དག་ ལམ་ལ་མ་དོན་ཞེན་དག་  
 བྱེད་ཆེད་དུ་བྱ་བ། མེས་མཆོད་སྤྱོད་ཅིང་ཆོགས་ལྷུང་དུ་རྫོགས་པས་  
 མ་དོན་ཤེས་རྒྱལ། ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བའི་རྒྱུ་ནུམ་མཁུལ་ཏེ་རྒྱུ་དང་  
 འབྲས་བུའི་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་པ་མཐའ་དག་ལ་སྦྱོར་བས་འཇུག་པ་དང་།  
 ཞུགས་པ་མཐའ་སྤྱོད་བྱེད་ཆོགས་ཀྱི་རྒྱབ་པ་ཆོད་མེད་པ་ནི་ཐེག་  
 ཆེན་ལ་གནས་པའི་འཛིག་བྱེད་དང་། ཐེག་པ་རང་གི་དོ་བོས་དབྱེ་  
 བས་བརྩུ་བ་དུ་བྱ་ཏེ། བསམ་པ་ནུམ་དག་སྤྱིང་རྫོགས་པོ། སྦྱོར་བ་  
 ལྟོན་ཆོགས་སྤྱོད་སོགས་རྒྱལ། མཐའ་གཉིས་ལས་འཛིན་སྤྱིར་གཞན་  
 དོན་ལ་ཕྱེ་གཅིག་པས་ཞི་གནས་དང་། ཆོས་ནུམས་སྦྱུ་མར་རྟོགས་  
 པས་ལྟག་མཐོང་དང་ཞི་ལྟག་གི་ཐབས་ཤེས་བྱུང་དུ་འབྲེལ་བའི་ལམ་  
 ནུམས་ཐེག་ཆེན་ལ་གནས་པ་དང་། ནུམ་མཁུལ་ཡིད་བྱེད་དང་བསྐྱོ་  
 བས་ཟློན་པའི་ཐབས་ལ་ལམས་པ། སྦྱོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་  
 བསོད་ནུམས་ཀྱི་རྒྱུ་ཏིང་འཛིན། རྒྱུད་ལ་བརྟེན་པ་ལམ། ཆོས་



ནམས་ཀྱི་ཆོག་དོན་དང་ལེགས་པའི་ལམ་འཛིན་པས་གཟུངས། ཡོན་  
 ཏན་གྱི་རྟོན་དུ་གྱུར་པས་ས། རི་མ་སེལ་བྱེད་གཉེན་པོའི་ཆོག་ས་ནམས་  
 ཐེག་པ་འད་གི་དོན་མཐའ་ཡས་པ་དེ་དག་གི་སྒྲོ་བས་ཟབ་པ་དང་སྒྲིཆེ  
 བའི་ལམ་བྱེད་འདུག་དུ་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པའོ།

མཐར་འབྲས་ལ་ངེས་པར་འབྱུང་བའི་བྱེད་པར་ནི། ཤེས་རབ་ཆེན་  
 པོས་སྤྱོད་ཞི་མཉམ་ཉིད་དུ་རྟོགས་པ་དང་། སྤྱིང་རྗེ་ཆེན་པོས་སེལ་ས་  
 ཅན་གྱི་དོན་མཐའ་ཡས་པ་བྱེད་པའམ་མཉམ་པར་མཛད་པ་དང་། དེ་  
 ཡང་འབད་མེད་ལྟོན་གྱི་ལམ་ལ་གསུམ་ནི་སེལ་ས་ཆེན་པོའི་བྱེད་  
 པར་འོ།

རྟོག་ཆད་ཀྱི་མཐའ་ལས་འདས་པ་དང་། ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་སྤངས་  
 རྟོགས་ཀྱི་རིགས་ཐམས་ཅད་ཐོབ་པ་ནི་སྤྱིང་བ་ཆེན་པོའི་བྱེད་པར་འོ།  
 ཤེས་བྱའི་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཛད་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་པ་རྟོགས་པ་ཆེན་པོ་སྤྱི་  
 དེ་ལྟར་ཆེད་དུ་བྱེད་པ་ཆེན་པོ་གསུམ་གྱི་བདག་ཉིད་མཛད་དུ་གྱུར་པ་མི་  
 སྒྲོབ་པའི་འབྲས་བུ་སངས་རྒྱལ་གྱི་ས་དེ་ལ། ལམ་གྱི་ཡུལ་ཅན་རྒྱུན་  
 མཐའི་དོན་རྟོགས་ཉིད་འཛིན་ལ་བརྟེན་ནས་ངེས་པར་འབྱུང་བར་བྱེད་

པ་ཡིན་ཏེ། རྒྱལ་པར་མ་དོན་རྟོགས་རྒྱུ་ལས་རྟོགས་པར་བྱའིང་།  
འདིར་ནི་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གནད་ལོན་དག་གིས་བསྐྱུས་པ་ཡིན་ནོ།

གཉིས་པ་ལམ་དངོས་ལ། ལམ་ཉིད་བཤད་པ་དང་། ལམ་བསྐྱོད་  
ཚུལ་བཤད་པ་གཉིས།

དང་པོ་ལ། མདོར་བསྟན། རྒྱལ་པར་བཤད་པ། དེ་དག་གི་ཉམས་  
སུལ་ལོན་ཚུལ་གྱི་རིམ་པ་བརྗོད་པ་གསུམ།

དང་པོ། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་ནི་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་བདག་ཉིད་ནལ་  
མཁའ་དང་རྒྱ་མཚོ་ལྟར་ནལ་གངས་གྱི་མཐའ་དཔག་པར་དགའ་བ་  
ཡིན་ཀྱང་། དེའི་ཉམས་ལེན་མདོར་བསྐྱུས་ན་མི་ཟད་པ་བརྒྱད་ཅུ་འི་  
ཚུལ་དུ་འདུ་བས་སྐབས་འདིར་དེ་ཉིད་བཤད་པར་བྱ་སྟེ།

གཉིས་པ་ལམ་གྱི་དོ་བོ་མི་ཟད་པ་བརྒྱད་ཅུ་བཤད་པ་དང་། དེ་དག་  
ལམ་ལྔ་དང་སྟུར་བ་གཉིས།

དང་པོ་ལ། འདུན་སྟོགས་བཞི་བཤད་པ་དང་། སར་སྐྱོན་དུག་

ཚད་མེད་བཞི། མདོན་ཤེས་ལ། བསྐྱེད་དོས་བཞི། སོ་སོ་ཡང་དག་  
 རིག་པ་བཞི། རྟོག་པ་བཞི། རྩོག་ས་གཉིས། བྱང་ཕྱོགས་སོ་  
 བདུན། བིལྭག་གཉིས། བཟུངས་སྒྲོབས་གཉིས། སྒྲོམ་བཞི།  
 བཅིག་བསྐྱོད་ལམ། བཅས་མཁས་བཤད་པ་རྟེ་བཅུ་བཞི་ལས།

དང་པོ་ལ། ལམ་ལ་འཇུག་པའི་སྒྲོ་འདུན་སོགས་བཞི་བསྟན་པ་དང་།  
 ལམ་གྱི་ངོ་བོ་གཞན་སྒྲོམས་སུ་བསྟན་པ་གཉིས།

དང་པོ། དེ་ཡང་ཐེག་ཆེན་ལམ་གྱི་ཐོག་མར་རྩོག་ས་ལམ་རྒྱུད་དུར་  
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱུ་ས་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་སེམས་  
 བསྐྱེད་པ་འབྱུང་རྟེ།

མདོན་རྟོགས་རྒྱུ་ལས།

སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི་གཞན་དོན་སྤྱིར།

ཡང་དག་རྩོག་ས་པའི་བྱང་རྒྱུ་འདོད་།

ཅེས་སོ།

འདི་ཐེག་ཆེན་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏེན་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་པའི་རྟེན་དུ་གྱུར་པས་

བྱང་ཆུབ་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་འདུན་པ་སྣ་ལྟ་བུའི་སེམས་བསྐྱེད་ཅེས་བྱ་སྟེ།  
 ས་ཡིས་ཕྱི་ཤིང་ལ་སོགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྟེན་བྱེད་པ་ལྟར། ཆོག་ས་  
 ལམ་ཆུང་དུ་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བར་གྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྟེན་  
 བྱེད་པའི་སྤྱིར་དེ་སྐད་ཅེས་བྱ་ལོ།

དེ་ནི་བཟང་དུ་འཛོམས་ཏེ་ཆོག་ས་ལམ་འབྲིང་པོར་སྤྱིར་རྗེའི་ཡུལ་སེམས་  
 ཅན་གྱི་དོན་མཐའ་ཡས་པ་བྱེད་པར་འདོད་པ་དང་། ཆེད་དུ་བྱ་བ་  
 གོང་དུ་བཤད་པའི་སེམས་སྤངས་པ་རྟོག་ས་པ་སྟེ་ཆེན་པོ་གསུམ་གྱི་  
 བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་སངས་རྒྱས་ཉིད་ཐོབ་པར་འདོད་པ་དང་། དེའི་རྒྱ་  
 ཐོག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་ཆུང་ལ་བྲིམས་ནས་པ་གསུམ་སོགས་སྒྲུབ་པ་ལ་  
 སྟོན་ཅིང་རྟོག་གིས་མི་གཏོང་བའི་བསམ་པ་འགྱུར་བ་མེད་པ་ལ་བསམ་  
 པ་གསེར་ལྟ་བུའི་སེམས་བསྐྱེད་ཅེས་བྱ་སྟེ། གསེར་བཟང་པོ་ལན་མང་  
 བསྐྱེད་སྒྲུབ་ཀྱང་མི་འགྱུར་བ་ལྟར། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་པན་བདེ་  
 སྒྲུབ་པའི་བསམ་པ་ལས་མི་འགྱུར་བ་ལོ།

དེའི་རྟོག་ས་ཀྱིས་ཆོག་ས་ལམ་ཆེན་པོས་པར་བྱིན་ནས་སྤྱིར་སྤྱིར་  
 བའི་འཇུག་པ་སྟོན་པ་མེད་པ་ལ་སྒྲུབ་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ། དེ་ནི་ཐུག་པ་ཡར་

གྱི་དྲུག་ལྷ་བྱུང་དག་པའི་ཆོས་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བའོ།

དེ་ཡང་གོང་དུ་འཕེལ་རྟེ། སྦྱོར་ལམ་དུ་བསྐྱབས་པོ་ཆེ་སྦྱབ་པའི་

གཞན་དོན་ཁྱུ་ཁྱིལ་བ་དང་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་ལ་ལྷག་པར་སྦྱབ་པ་

ནི་ལྷག་བསམ་ཁེས་བྱ་སྟེ། རང་གི་བྱ་བ་གཞན་དོན་བསྐྱབས་པོ་ཆེར་

བྱུང་གིང་ལ་མེ་ལྟར་དང་གིས་འཇུག་ཅིང་མི་མཐུན་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆུང་ཆུང་

ཉམས་པར་བྱེད་པ་མེ་ལྟ་བུའི་སེམས་བསྐྱེད་དོ།

འདི་བཞི་ནི་ཆོག་སྤྱོད་ལམ་གསུམ་དང་སྦྱོར་ལམ་སྟེ་མོས་སྦྱོང་གི་སྤྱོད་པའོ།

གཉིས་པ། ཚུལ་དེ་དང་ལྷན་པས་འཇུག་བྱ་ཐེག་ཆེན་གྱི་ལམ་ཀླན་

བསྐྱུ་བ། སར་སྦྱོར་དུག་ཆད་མེད་བཞི། མདོན་ཤེས་ལྷ། བསྐྱུ་

དངོས་བཞི། སོ་སོ་ཡང་དག་རིག་པ་བཞི། རྟོན་པ་བཞི། ཆོག་སྤྱོད་

གཉིས། བྱུང་སྤྱོད་སྤྱོད་སོ་བདུན། ཁྱིལ་གཉིས། གཞུང་སྦྱོར་སྦྱོར་

གཉིས། སྦྱོང་བཞི། གཅིག་ལྷན་བསྐྱེད་པའི་ལམ། ཐབས་ལ་ཐབས་

རྟེ་བདུན་ཅུ་དོན་དུག་པོ་འདི་ཙམ་དུ་འདུལ་གོང་གི་འདུན་བསམ་སྦྱོར་བ་

ལྷག་བསམ་བཞི་དང་བཅས་པས་མི་ཟད་པ་བསྐྱེད་ཅུ་པོ་འདི་ནི་རེ་

ལའང་བསམ་པ་སེམས་བསྐྱེད་དང་སྦྱོར་བ་རྟོག་སྦྱོར་དང་འབྲས་བུ་

ནམ་གྲོལ་དང་ཡོན་ཏྲན་གྱི་ཆ་མི་ཟད་པ་སྟེ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལུས་་་་  
 ཐམས་ཅད་བསྐྱུས་པའི་སྟོམ་ཡིན་ནོ།།

གཉིས་པ་ལ།    ཕྱིན་དུག་རང་རང་གི་ངོ་བོ་བཤད་པ།    དེ་དག་གི་  
 བྱུང་བར་བཤད་པ།    དེ་དང་མཚུངས་ལྡན་དུ་སྒྱུར་བའི་སེམས་་་་་་  
 བསྐྱེད་ཀྱི་དཔེ་བཤད་པ།    ཕྱིན་དུག་ལས་བཅུར་དབྱེ་ཚུལ་བཤད་པ་  
 བཞི་ལས།

དང་པོ།    དེ་ལ་འཇིག་རྟེན་པ་དང་ཉན་ཐོས་དང་རང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་  
 ཕྱིན་པ་ལ་སོགས་པའི་དགོངས་པ་ཐམས་ཅད་ལས་ལུས་དུ་བྱུང་བར་པ་  
 རོལ་རྟུལ་གྱི་བའི་ཕྱིར་པ་རོལ་རྟུལ་ཕྱིན་པ་དུག་ནི་ཕྱིན་པ་ནས་ཤེས་རབ་  
 ཀྱི་བར་དུག་གོ།

རང་གི་ལུས་དང་ལོངས་སྟོན་སོགས་བདོག་པའི་དངོས་པོ་ལ་དུག་་་  
 གསུམ་མེད་པའི་སེམས་ཀྱིས་མ་ཆགས་པར་དེ་གཞན་ལ་གཏོང་བ་ནི་  
 དཔུལ་བ་འདོར་བར་བྱེད་པས་ཕྱིན་པ་སྟེ་དེ་ལ་ཟད་ཟེད་དང་།    ཆོས་  
 དང་།    སྐབས་ཀྱི་ཕྱིན་པ་གསུམ་དུ་དབྱེ་བ་ཡོད་ལ།    དང་པོ་ལ་ཡོ་

བྱེད་མོག་ས་སྤྱིན་པ་ལ་གཏོང་བ་དང་། བྱེད་བྱེད་མོག་ས་སྤྱིན་པ་  
 གཏོང་བ་ཆེན་པོ། རང་གི་ལུས་སྤྱིན་གཏོང་བ་ལ་ཤིན་ཏུ་གཏོང་བ་  
 ཞེས་མོག་ས་ནང་གི་དབྱེད་པ་མང་པོ་ཡོད་དོ།

ཁས་བླང་བ་བཞིན་དུ་བླང་དོར་གྱི་གནས་ལ་འཇུག་སྤྱིན་ཚུལ་བཞིན་དུ་  
 བྱེད་པ་ལས་གཞན་དུ་མི་འདུལ་བ་ནི་བསིལ་བ་ཐོབ་པར་བྱེད་པས་  
 ཚུལ་བྱིས་པ་ཏེ། དེ་ལ་ཉེས་སྤྱིན་སྤྱིན་པ། དགོ་བ་ཆོས་སྤྱིན།  
 སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་གྱི་ཚུལ་བྱིས་པ་གསུམ་དུ་དབྱེད་པ་མོག་ས་སོ།  
 གཞོན་བྱེད་མོག་ས་ཅིས་ཀྱང་སེམས་མི་འཁྲུག་ས་པའི་སྤྱིན་པ་སྤྱིན་  
 བསྐྱེད་མོག་ས་བྱེད་ཀྱང་པའི་ཁྲུང་གིས་མི་སྤྱིན་པར་དུང་དུ་ལེན་པ་ལ་  
 བཟོད་པ་ནི་བྱེད་པ་བཟོད་པས་བཟོད་པ་སྤྱིན། དེ་ལ་ཁོང་བྱེད་པའི་  
 གནས་རང་ལ་གཞོན་པར་བྱེད་པ་པོ་ལ་ཇི་མི་སྤྱིན་དུ་བཟོད་པ།  
 ཆོས་སྤྱིན་དཀྱིལ་སྤྱིན་མོག་ས་སྤྱིན་བསྐྱེད་དུང་ལེན་གྱི་བཟོད་པ།  
 ག་ཤིས་ལུགས་ཟབ་མོའི་དོན་ལ་མི་སྤྱིན་པའི་བཟོད་པ་གསུམ་  
 མོག་ས་སྤྱིན་བྱེད།

དགོ་བའི་གནས་ལ་སྤྱིན་པའི་སྤྱིན་པ་ལེ་ལོས་མི་བྱེད་པར་ནན་ཏན་གྱིས་

འཇུག་པ་ནི་མཆོག་སྟོང་གི་བ་ལ་སྦྱར་བས་བརྩོན་འགྲུས་ཏེ། དེ་ལ་  
བྱ་དཀའི་གནས་ལ་ཀུན་སྦྱོང་གི་བསམ་པ་མ་ཞུས་པ་གོ་ཆའི་བརྩོན་  
འགྲུས་སམ་གྲུས་སྦྱར་གྱི་བརྩོན་འགྲུས་དམ་བཅས་པ་བཞིན་མི་དམན་  
པས་སྦྱར་བ་མི་འགོང་བ་རྟག་སྦྱར་གྱི་བརྩོན་འགྲུས། གཤུལ་བྱ་  
སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་པ་དང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་པར་སྦྱོར་སྐབས་  
རྩོགས་པ་ལ་ཆོག་མི་ཤེས་པའི་བརྩོན་འགྲུས་དང་གསུམ་དུ་དབྱེ་བ་ལ་  
སྐབས་པའི་རྣམ་གཞག་ཡོད་དོ།

དམིགས་པ་ལ་སེམས་ཅུ་གཅིག་རྟ་གནས་པ་ནི་ཡིད་ནང་དུ་འཛིན་པས་  
བསམ་གཏུབ་ཏེ། འདི་ལས་འཛིན་རྟོན་པའི་ལམ་གྱི་བསམ་གཞུགས་ཀྱི་  
ཏིང་ངེ་འཛིན་རྣམས་ནི་བྱིས་པ་ཉེར་སྦྱོང་གྱི་བསམ་གཏུབ་དང་། བསམ་  
གཞུགས་ལ་བརྟེན་པའི་ཟག་མེད་ཀྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་འཛིན་རྟོན་ལས་  
འདས་པའི་ཞི་ལྷག་རྣམས་ནི་དོན་རབ་འབྱེད་པའི་བསམ་གཏུབ་དང་།  
དཔའ་བར་འགྲོ་བ་དང་། རྩོམ་ལྟ་བུ་དང་། སྦྱོམ་ལྟ་བུའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་  
སྐབས་སངས་རྒྱས་བྱུང་སེམས་ཀྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་སྒྲིཨ་དམེད་པ་རྣམས་  
ནི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དབྱེས་པའི་བསམ་གཏུབ་ཞེས་བྱའོ།



ཆོས་རབ་རྒྱ་རྒྱལ་པར་འབྱེད་པ་ནི་དོན་དམ་ཤེས་པའི་སྤྱིར་ཤེས་རབ་  
 ཡིན་ལ། དེ་ལ་ཐོས་པས་མ་བསྐྱོམ་པའི་ཤེས་རབ་གསུམ་དང་།  
 འཕགས་པ་རྣམས་ཀྱི་མཉམ་བཞག་གི་ཡེ་ཤེས་ཟག་མེད་འཛིག་རྟོན་  
 ལས་འདས་པའི་ཤེས་རབ། རྗེས་ཐོབ་རྒྱ་རྒྱུ་མཉམ་སྦྲེན་བཅུད་  
 མཁུན་པ་དག་པ་འཛིག་རྟོན་པའི་ཤེས་རབ་སེམས་ཅན་འདུལ་བའི་དོན་  
 བྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་གསུམ་དང་། གཞན་ཡང་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱིས་བཟོ་  
 གནས་ལ་སོགས་པ་ཤེས་པ་འཛིག་རྟོན་པའི་ཤེས་རབ། བདག་  
 མེད་པའི་དོན་གཏན་ལ་འབབས་པ་ལ་སོགས་འཛིག་རྟོན་ལས་འདས་  
 པའི་ཤེས་རབ་གཉིས་དང་། དོན་དམ་ཤེས་པ་ཟབ་པའི་ཤེས་རབ།  
 ཀླུ་རྗེ་བ་རྣམས་ཤེས་པ་སྤྱུ་ཆེ་བའི་ཤེས་རབ་སོགས་སྤྱད་བྱེད་ཡོད་དོ།

གཉིས་པ། སྤྱིར་པ་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་སྤྱིར་པོ་སྤྱིར་ཡུལ་སྤྱིར་བྱ་སྤྱི་  
 འཁོར་གསུམ་རྒྱ་དམིགས་པ་ཡོད་པ་འཛིག་རྟོན་པ་དང་། འཁོར་གསུམ་  
 མི་དམིགས་པས་ཟེན་ན་འཛིག་རྟོན་ལས་འདས་པའི་པར་སྤྱིར་རྒྱ་འགྱུར་  
 ཞིང་ཐོག་ཆེན་གྱི་ལམ་ཐམས་ཅད་པར་སྤྱིར་རྒྱ་པོ་འདྲིར་འདུལོ།  
 དེ་ཡང་གཏོང་བའི་སེམས་དང་། སྤྱོད་བའི་སེམས་དང་། མི་.....

འཕྲུགས་པ་དང་། དགོ་བ་ལ་སློབ་དང་། སེམས་ཅུ་གཅིག་པ་དང་།  
 ཚེས་རབ་རྩ་ལྔ་པ་འབྱེད་དེ། སེམས་སྒྲིབ་རྒྱ་གཞི་པོ་འཛིན་པ་ལ་  
 རང་རང་གི་མི་མཐུན་སྤྱོད་གས་སེམས་སྒྲིབ་སྤྱོད་གས་ཏེ་འཆལ་ཚུལ་ཁོང་སྤྱོད་ལ་  
 ལོ་ལྔ་པ་གཡེངས་ཤེས་འཆལ་སྤྱད་པ། སྤྱོད་གས་ཚེས་བདག་མེད་པར་  
 ཉོགས་པས་ལྔ་པར་མི་རྟོག་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་ཟིན་པ། ཐབས་ཅི་འདོད་པ་  
 སྒྲིབ་པ། གཞན་ལ་མི་གཞོད་པ། གཞོད་པ་བཟོད་པ། བྱ་བའི་  
 སྤྱོད་གས་བྱེད་པ། རྩལ་སྤྲུལ་གྱིས་ཡིད་མཁུ་བ། ཐེ་ཚོམ་གཅོད་པ་  
 དེས་ཡུལ་སེམས་ཅན་ལྔ་པར་མི་འདོད་པ་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་  
 པར་བྱེད་པ་དང་། དེའི་སློབ་སེམས་ཅན་ལྔ་པར་མཁུ་བར་བྱས་ཏེ་  
 ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་ལམ་ལ་སྒྲིབ་པར་བྱེད་པ་བཞིས་ཐེག་ཆེན་གྱི་ལམ་དུ་  
 འགྱུར་ཏེ།

མདོ་རྒྱུ་ལས།

སྒྲིབ་པས་མི་མཐུན་སྤྱོད་གས་ཉམས་དང་།

ལྔ་པར་མི་རྟོག་ཡེ་ཤེས་ལྔ་པ།

འདོད་པ་ཐམས་ཅད་ཡོངས་རྫོགས་བྱེད་།

སེམས་ཅན་ནམ་སྤྱི་བྱེད་ནམ་གསུམ།

ཞེས་སྟོགས་གསུངས་པ་ལྟར་དོ།

དེ་དག་གི་ནམ་གཞག་རྒྱུ་པ་འི་གཞན་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ།

གསུམ་པ། སེམས་བསྐྱེད་དང་མཚུངས་ལྡན་དུ་སྒྱུར་པའི་པར་སྤྱི་བྱེད་  
 དག་གི། སྤྱི་བྱེད་པ་ནམ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པར་དུ་རིམ་པ་ལྟར། སྤྱི་བྱེད་པ་དང་  
 མཚུངས་ལྡན་དུ་སྒྱུར་པའི་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ལོངས་སྤྱོད་མི་ཟད་པས་  
 སེམས་ཅན་མང་པོ་ཆོམ་པར་བྱེད་པས་གཏིར་ལྟ་བུ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་  
 ཚུལ་ཁྲིམས་མདོན་མཐོངས་ལེགས་ཀྱི་ལོན་ཏན་རིན་པོ་ཆེ་ཐམས་ཅད་  
 འབྱུང་བའི་སྤྱི་བྱེད་ཀྱི་ལོངས་འབྱུང་གནས་དང་། བཟོད་པ་གཏིར་  
 བླ་ཡང་གཞོད་པ་ལ་སྟོགས་པས་མི་འབྲུགས་པས་རྒྱ་མཚོ་དང་།  
 བཙུན་འབྲུགས་ལེ་ལོ་སྟོགས་མི་མཐུན་སྤྱོགས་ནམས་པར་འཛོམས་ཤིང་  
 ཚུར་གང་གིས་ཀྱང་མི་ཚུགས་པ་དྲི་རྩེ་དང་། བསམ་གཏན་མཚན་  
 མང་འཛིན་པ་སྟོགས་སྒྲོས་པའི་གཡེང་བས་ཏིང་ལེ་འཛིན་གཡོ་བ་མེད་  
 པ་རིམ་བུ་དང་། ཤེས་རབ་ཉོན་མོངས་པ་དང་ཤེས་བྱའི་སྤྱི་བྱེད་པའི་ནད་  
 ཐམས་ཅད་སེལ་བ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུ་ཞེས་བྱའོ།

བཞི་པ།      གཞུ་ཡང་ཤེས་རབ་བྱུང་པར་ཅན་གྱི་གནས་སྐབས་  
 ལས།      ཐབས་སྟོབས་སྟོན་ལམ་ཡི་ཤེས་བཞིར་བྱེད་པས་པར་བྱིན་  
 བཅུར་འགྱུར་རྟེ།      ཐབས་ནི་འོག་ཏུ་ཐབས་མཁས་ཀྱི་སྐབས་སུ་  
 བཤད་པ་བཞིན་འོ།

སྟོབས་ནི་པར་བྱིན་རྣམས་རང་རང་གི་མི་མཐུན་སྟེགས་སེར་སྒྲ་སོགས་  
 ཀྱིས་བཟི་མི་རུས་པའི་སྟོབས་སུ་གྱུར་པའོ།      སྟོན་ལམ་ནི།      ལས་  
 དང་པོ་པས་སྟོན་ལམ་གལ་ཆེ་སྟེ་སྟོན་ལམ་གང་བཏབ་བསྐྱུ་མེད་ཏུ་  
 འབྱུང་པས་སྟོན་ལམ་ཆེན་པོ་བཅུ་སོགས་འདུན་པའི་སྟོན་ལམ་གྱི་སྒྲོ་  
 བླ་དོན་ཡོངས་སུ་གྲུབ་པར་བྱེད་པའོ།

ཡེ་ཤེས་ནི་ཟབ་པ་ཇི་ལྟ་བ་དང་སྒྲ་ཆེ་བ་ཇི་སྟེད་ཀྱི་དོན་མ་ཁོར་བར་  
 རྟོགས་ནས་རྫོང་བྱེད་གསུང་རབ་ཀྱི་དྲང་ངེས་སོགས་འབྱེད་པ་ལ་ཡང་  
 བཤད་ཅིང་།      བརྫོང་བྱེད་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་ཡུལ་ཡུལ་ཅན་གཉིས་སུ་  
 མེད་པའི་དོན་རྟོགས་པ་སྟེ།      མདོར་ན་རྣམས་པར་འབྱེད་པའི་ཤེས་རབ་  
 སེམས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པ་ལས་འདས་ཏེ་ཡེ་ཤེས་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པར་  
 གནས་འགྱུར་བ་སྟེ་སྒྲོ་སྒྲོ་མི་ཟད་པའི་མདོ་ལས།

རྒྱལ་ཤེས་ཐི་མི་རྟལ་པའོ།

ཡེ་ཤེས་ནི་རྟག་པའོ།

ཁེམ་གསུངས་པ་ལ་སྟགས་པ་བཞིན་དུ་ཁེམ་པར་བྱའོ།།

གསུམ་པ་ལ། ཚད་མེད་དངོས་དང་། དེའི་བྱད་པར། ཚད་མེད་དུ་  
འཛོག་པའི་འབྲད་པ་འཕྲོས་དོན་དང་བཅས་པ། དེ་དང་མཚུངས་  
ལྟ་བུ་གྱི་སྐྱེས་པ་བསྐྱེད་ཀྱི་དཔེ་བསྟན་པ་བཞི།

དང་པོ། ཚད་མེད་པ་བཞི་ལས། བྱམས་པ་ནི་སྐྱམས་ཅན་བདེ་བ་  
དང་ལྷན་འདོད་ཀྱི་རྣམ་པ་ཅན་ནོ།

སྒྲིང་རྩེ་ལོ་སྒྲུག་བསྐྱེད་དང་བྲལ་བར་འདོད་པ་འི་རྣམ་པ་ཅན་གྱོ།

དགལ་བ་ཅི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བ་འདོད་པའི་རྣམ་པ་ཅན་ཅོ།

བཏང་སྟོམས་ཐི་སེམས་ཅན་གྱི་ལ་ཉི་འདྲ་ཆགས་སྒྲིབ་པ་ལམ།

གཉིས་པ། བྱམས་སོགས་འདི་དག་གི་སྒྲུབ་སྒྲུབ། དུལ་སེམས་ཅན་  
 གྱི་དང་བྱེ་བྲག་བདེ་བ་ལྟན་པ་དང་སྒྲུག་བསྐྱེད་གྱིས་ཉམས་ཐྱག་པ་  
 དང་། བདེ་བ་དང་ལྟན་པ་དང་ཉེན་མེད་སྒྲུབ་བཞི་པོ་བདེན་དཔྱད་སྒྲུབ་  
 བཟུང་བ་ལ་དམིགས་པ་ལུ་སྒྲུག་སྒྲུབ་བྱེད་དང་ཡང་སྒྲུབ་མེད་པ་དང་།  
 དེ་དག་གི་སྒྲུབ་པའི་བསྒྲུབ་བཅེས་སྤྱད་ཁམས་སྒྱི་མཆོད་ཆོས་ཅམ་ལ་  
 སེམས་ཅན་དུ་འདོགས་པ་ལ་དམིགས་པར་བསམ་པ་ཐྱག་པས་མཐོང་  
 བས་བྱམས་སོགས་ཉན་རང་དང་སྒྲུབ་མེད་བཤོ།

ཆོས་ཉིད་དང་མཐུན་པར་ཆོས་ཅམ་དུ་ཡང་མི་རྟོག་པའི་བྱམས་སོགས་  
 དམིགས་པ་མེད་པ་སྒྲེ་དེ་གསུམ་གྱི་རྣམ་གྲངས་གསུངས་པ་ལས།  
 ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་ཐམས་ཅད་ནི་དམིགས་པ་མེད་པས་བྱེད་པར་དུ་  
 བྱས་པ་ཡིན་པར་རིག་པར་བྱའོ།

གསུམ་པ། བྱམས་སོགས་འདི་དག་དུལ་སེམས་ཅན་གྱི་ཁམས་ཆད་  
 མེད་པ་ལ་དམིགས་པས་པན་ཡོན་ནམ་འབྲས་སུ་བསོད་ནམས་ཆད་  
 མེད་པ་དང་། དེ་ཡང་གཞི་དཔྱད་གཞིའི་བསམ་གཏུན་གྱི་སེམས་ལ་  
 བརྟེན་ཏེ་བྱམས་སོགས་འདི་བཞི་བསྒྲོམ་པས་ཆདས་པའི་འཛིག་རྟོག་གྱི་

བདེ་འབྲས་ཐོབ་པར་བྱེད་ཅིང་མི་མཐེད་བདག་པོ་ཚདས་པ་ཆེན་པོ་འད-  
 ི་བྱམས་སོགས་འདི་བཞི་ལ་རྟག་རྟག་གནས་པས་ནུ་ཚད་ས་པའི་གནས་པ་  
 བཞི་ཞེས་བྱ་ལ། དེ་བཞིས་རིམ་པ་ལྟར་བྱམས་པས་གཞོད་སེམས།  
 ཉིང་རྩེས་རྣམ་འཆོ། དགའ་བས་མི་དགའ་བ། བཏང་སྟོམས་གིས་  
 ཆགས་སྒྲུང་གཉིས་པོའི་གཉིབ་པོར་བྱེད་དོ།

དེ་ལྟར་བྱའི་བྱམས་པའི་སེམས་ཁོ་ན་དང་དག་ཟུ་མེད་པ་ལ་སོགས་པ་  
 བཞི་པོ་དེ་གནས་བསམ་གཏུབ་གྱི་དངོས་གཞི་ཉིང་དེ་འཛིན་གང་རུང་  
 ལ་བརྟེན་ནས་དེ་བོ་ཡང་དག་པར་འབྱུང་བའི་ཉིང་དེ་འཛིན་དང་ཤེས་  
 རབ་གྲོགས་མཚུངས་ལྟར་གྱི་སེམས་སེམས་བྱུང་དང་བཅས་པས་  
 རྟོགས་བཅུ་འཛིན་ཉིང་གྱི་ཁམས་ཐམས་ཅད་དུ་བྱུང་ཅིང་རྒྱས་པར་  
 བྱས་ཏེ་བསྐྱེལ་བ་ཡིན་ནོ།

བྱུང་སེམས་གྱི་ཚད་མེད་པ་དེ་བཞི་ནི་གྲོགས་འཁོར་གསུམ་མི་.....  
 དམིགས་པའི་ཤེས་རབ་གྱིས་ཟིན་ཅིང་གདུལ་བྱ་སེམས་ཅན་སྒྲིབ་པར་  
 བྱེད་པ་སོགས་གྱིས་ཚདས་གནས་ལས་བྱུང་པར་དུ་འཕགས་པའོ།

བཞི་པ། འདི་བཞི་དང་ལྟར་པའི་སེམས་བསྐྱེད་ནི་སྟོ་གཏང་རུང་བའི་

བཤེས་གཉེན་རྒྱལ་མཛེས་བཆེན་པོ་དང་འདྲ་བར་གནས་སྐབས་ཐམས་  
ཅད་དུ་གདུལ་བྱ་ཡིས་བར་མི་འདོར་བར་སེམས་ཅན་ལ་ཕན་འདོགས་  
པར་བྱེད་པའོ།

བཞི་པ། མཛེན་ཤེས་ལ་དངོས་དང་། དེའི་ཁྱད་པར། དེའི་དབེ།  
ཞར་བྱུང་མཛེན་ཤེས་དུག་བཤད་པ་བཞི།

དང་པོ། མཛེན་ཤེས་ལྷ་ལས་ལྷ་འི་མིག་གི་མཛེན་ཤེས་ནི་བསམ་གཏུན་  
བསྐྱེལ་བའི་སྒྲོ་བས་ལས་བྱུང་བའི་བསམ་གཏུན་དེ་བའི་སེམས་བསྐྱེལ་  
བའི་མིག་གི་དབང་པོ་དྲངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐལ་ཉི་འོད་གི་གཟུགས་  
སྤྲ་མགས་ཐམས་ཅད་དང་སེམས་ཅན་རྒྱལ་ས་འདི་ནས་འཆི་འཕོ་བ་དང་།  
སྤྱི་མར་གནས་ཤིས་གང་དུ་སྐྱེ་བ་ཤེས་པའོ།

ལྷ་འི་ནུབ་འི་མཛེན་ཤེས་ནི་གོང་བཞིན་གོང་གི་སེམས་བསྐྱེལ་བའི་ནུབ་  
དབང་ལ་བརྟེན་ནས་ཐལ་ཉི་འོད་གི་སྒྲོ་དང་སྒྲིང་ཐམས་ཅད་ཤེས་པའོ།  
ཕ་རོལ་སེམས་ཤེས་ཀྱི་མཛེན་ཤེས་ནི་བསམ་གཏུན་ལ་བརྟེན་ནས་  
གཞན་གྱི་སེམས་ཇི་ལྟར་སྒྲུང་བ་ཤེས་པའོ།



སྒྲོབ་གནས་རྗེས་དྲུག་གྱི་མདོའི་ཤེས་ཀྱི་བསམ་གཏུབ་ལ་བརྟེན་པའི་སེམས་  
 གྱི་རང་གཞུག་རྣམས་ཚེ་རབས་སྤྲུལ་རྣམས་སུ་གནས་ཤིང་གང་དུ་སྐྱེས་  
 བས་ཏེ་བཤེས་པ་བཤེས་པ་སྤྲུག་མོག་མོག་ཅི་ལྟོང་བ་ཐམས་ཅད་ཤེས་པ་ལོ།

རྒྱ་ལ་བྱུང་གི་མཛོད་ཤེས་ནི་བསམ་གཏུབ་གི་སེམས་ལ་བརྟེན་ཏེ་གནས་  
སེགས་མང་པོ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ་དང་། གཅིག་དུ་མར་བསྐྱར་ཏེ་སྐྱུལ་  
པ་དང་། ལུས་ལས་འོད་འབྱིན་པ་དང་། སྐུ་སྟོང་ལས་མི་འབར་གིང་  
སྐྱེས་པ་སྐྱེད་ལས་ཆུ་འབྱུང་པ་སེགས་ནུམ་པ་སྐྱོའོགས་གི་བྱ་བ་སྟོན་པའོ།

གཉིས་པ། འདི་ལྟ་བུམ་གཏུན་བཞི་གང་རུང་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱབ་པ་  
ཡིད་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་བམམ་གཏུན་བཞི་པ་འོག་སའི་སྐྱོན་  
བརྒྱད་དང་བལ་བའི་ཤིན་ཏུ་དྲག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་འཛོན་ཤེས་དང་  
རྩལ་སྤུལ་གྱི་ནུམ་གནས་རིམ་པ་ལྟར་སྤང་བ་དང་ལྟན་པའི་གཟུགས་  
ཡིད་ལ་བྱེད་པ་དང་། སྒྲིའི་བྱེ་བྲག་དུམ་ལ་སེམས་གཏོད་པ་དང་།

གཞན་གྱི་སྒྲིལ་སྒྲིལ་གྱི་གནས་སྐབས་དུ་མ་དང་། སྒྲིལ་གྱི་གནས་སྐབས་དུ་  
མ་དང་། རང་གི་ལུས་ཡང་ཞིང་ཐོག་སྒྲིལ་བ་མེད་པ་ལ་ཡིད་གཏོང་བ་  
རྒྱལ་སྐྱོད་ལ་བྱེད་པ་ལས་སྒྲིལ་ཅིང་དེ་ཡང་ལོ་ཁྲི་གསུམ་དུ་རྒྱལ་བར་མི་

རྟོག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་ཟིན་པའི་སྒྲོ་ནས་འཛིག་རྟོན་པ་དང་ཉན་རང་རྒྱལ་ས་  
ལས་ཁྱུང་པར་དུ་འཕགས་པ་ཡིན་པོ།

གསུམ་པ།      མཛོན་ཤེས་འདི་དག་གི་སྒྲོ་ནས་རྩུ་འཕྱུལ་གྱིས་ནམ་.....  
མཁའ་ལ་འགྲོ་བ་ལ་སོགས་པའི་ལུས་ཀྱི་གདུལ་བྱ་བསྟན་པ་ལ་འདུན་  
པར་མཛད།      ལྟའི་ན་བས་སྒྲ་ཐམས་ཅད་རྟོགས་ནས་སོ་སོའི་སྐད་ཀྱིས་  
ཆོས་སྟོན་པ་སོགས་ཀྱིས་དག་གི་ལས་ཀྱིས་འདུན་པར་མཛད།      གཞན་  
སེམས་ཤེས་ནས་དག་མི་དག་ལ་སོགས་པའི་ཚུལ་ཀྱན་ཏུ་བཅེད་པས་ཀྱང་  
འདུན་པར་མཛད།      སྟོན་གནས་དྲན་པས་སེམས་ཅན་གྱི་སྦྱོང་པ་སྒྲ་མ་  
གང་ནས་འོང་བ་དང་།      ལྟའི་མིག་གིས་སྦྱིམ་གང་དུ་འགྲོ་བའི་ཚུལ་  
མཁྱེན་ནས།      ཟག་ཟད་ཀྱིས་འཁོར་བ་ལས་ཇི་ལྟར་ངེས་པར་འབྱུང་བའི་  
ཚུལ་སྟོན་པས་གཞན་དོན་བྱེད་པ་ལ་ཐོགས་པ་མེད་པའི་མཐུ་ཐོབ་པ་  
སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་པ་སོགས་ལ་ཐོགས་པ་མེད་པའི་མཐུ་ཐོབ་པ་ཡིན་  
པས་འདི་དང་མཚུངས་ལྡན་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་ལ་ཡིད་བཞིན་འོར་བུ་ལྟ་བུ་  
ཞེས་བྱའོ།

བཞི་པ། འདི་ལྷན་སྒྲིབ་དུ་བྱས་པ་བཅད་པའི་མདོ་ཤེས་བསྐྱེད་ན་དུག་ཏུ་  
འགྱུར་པོ།

ལྷ་པ་བསྐྱེད་དོན་ལ། དངོས་དང་། དེའི་དབུ་གཉིས་དང་པོ།

བསྐྱེད་པའི་དངོས་པོ་བཞི་ལས་སྒྲིབ་པ་ནི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བཅད་བྱིང་  
སྒྲིབ་པ་བྱེད་ནས་ཆོ་འདིའི་འཁོར་སྒྲོབ་སྐྱེད་གྲགས་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་  
ཡིན་པར་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིབ་སྐྱེད་པར་བྱེད་པའོ།

སྐྱེད་པར་སྐྱེད་པ་ནི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་ཐོག་མར་ཆོས་ཡིད་དུ་འབྱུང་པ་སྐྱེད་  
པས་ཡིད་དུ་བསྐྱེད་པའི་སྐྱེད་དུ་གྱུར་པ་ན་པ་ལོ་ཏུ་སྒྲིབ་པའི་ཆོས་  
སྐྱེད་པའོ།

དོན་སྐྱེད་པ་ནི་གཏུལ་བྱ་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྒྲིབ་ཀྱི་བྱ་བ་པ་དང་སྐྱེད་  
ཆེན་དེ་དག་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་ལ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་གཟུང་ཅིང་སྒྲིབ་མི་སྒྲིབ་  
པར་འཇུག་པར་བྱེད་པའོ།

དོན་མཐུན་པ་ནི་རང་ཡང་སྐྱེད་པོ་དེ་དང་དོན་དང་བྱ་བ་མཐུན་པར་སྐྱེད་  
སྒྲིབ་དུག་ལ་འཇུག་ཅིང་སྒྲོབ་པ་སྐྱེད་པོ།

གཉིས་པ།    ཚུལ་འདི་དག་གིས་གདུལ་བྱ་སེམས་ཅན་རྣམས་སྤྱད་ཅིང་  
 སྤྱད་སྒྲིབ་པར་བྱེད་པས་འདི་དང་མཚུངས་ལྡན་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་ལ་ཉིམ་ལྟ་  
 བུའིས་བྱ་སྤྱོད་ཉིམས་ལོ་རྟོག་སྒྲིབ་པར་བྱེད་པ་བཞིན་གོ།

དུག་པ།    སྔ་སྔ་ཡང་དག་རིག་པ་བཞི་ལ།    དངོས་དང་།    དེའི་དབེ་  
 གཉིས།

དང་པོ།    སྔ་སྔ་ཡང་དག་པར་རིག་པ་བཞིའི་དོན་སྔ་སྔ་ཡང་དག་པར་རིག་  
 པ་ནི།    གསུང་རབ་གྱི་བརྗོད་བྱ་སྤྱད་ཁམས་སྤྱོད་མཆོད་སྟོགས་འཁོར་  
 འདས་གྱིས་བསྐྱུས་པའི་ཆོས་རྣམས་གྱི་རང་དང་སྤྱིའི་མཆོན་ཉིད་ནི་འདི་  
 དང་འདིའོའེས་སྔ་སྔ་མ་ཁྱེར་ཡང་དག་པར་རིག་པའོ།

ཆོས་སྔ་སྔ་ཡང་དག་པར་རིག་པ་ནི་གསུང་རབ་དེའི་རྗོད་བྱེད་ཐེག་པ་  
 གསུམ་གྱི་དམ་པའི་ཆོས་གསུང་རབ་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་སྟོགས་མཐའ་  
 དག་གི་ཚུལ་རྣམས་ཇི་ལྟ་བུ་བཞིན་རྟོགས་པའོ།

འདི་གཉིས་ནི་བཤད་བྱའི་དོན་གོ།

དེས་པའི་ཆོག་སྔ་སྔ་ཡང་དག་པར་རིག་པ་ནི།    རྗོད་བྱེད་ཆོས་དང་བརྗོད་

བྱ་དོན་རྒྱལ་བའི་བ་དེ་ཡང་ལྷ་སྤྱི་མི་སྐོས་སྤྱི་གདུལ་བྱ་མཐའ་ཡས་པའི་  
སྐད་སྒྲུ་ཚོ་གས་ཀྱིས་རང་རང་གི་སྐད་ཀྱིས་གོ་བར་འཆད་པ་ལ་ཐོགས་པ་  
མེད་པའོ།

སྒྲེབས་པ་སྒྲེབ་ཡང་དག་པར་རིག་པ་ནི། གདུལ་བྱའི་སྒྲེབ་སྒྲེབ་དང་  
ལའོ་ལས་པར་སྤང་ཁམས་སྒྲེབ་སྒྲེབ་པ་དང་སྒྲེབ་བཞི་ལ་སྒྲེབ་སྒྲེབ་  
པའི་བསྒྲེབ་པ་དང་ཟབ་པ་སྒྲེབ་པ་ཉིད་དང་སྒྲེབ་པ་པར་བྱེད་སྒྲེབ་སྒྲེབ་  
ལྟར་འདོད་པ་བཞིན་དུ་འཆད་རུས་པའི་སྒྲེབས་པ་མི་ཟད་ཅིང་སྒྲེབས་པ་  
མེད་པའོ།།

འདི་ལ་ཉི་མ་གྱི་འཆད་བྱེད་དོ།

གཉིས་པ། འདི་བཞི་དང་མཚུངས་ལྟ་བུ་གྲི་སེམས་བསྐྱེད་ཅི་བ་ཤད་བྱ་  
འཆད་བྱེད་དུ་ལེགས་པར་ཤེས་ནས་ནམ་པ་མང་པོས་ཐེཾོམ་གཙེད་ཅིང་  
ཚོས་བསྟན་ནས་གདུལ་བྱའི་ཡིད་འཕྲོག་པར་བྱེད་པས་ན་དི་ཟེཾི་སྒྲུ་  
དབྱངས་ལྟ་བུའོ།

བདུན་པ་ལ་དངོས་དང་། དེའི་དཔེ་བཤད་པ་གཉིས།

དང་པོ། རྟོན་པ་བཞི་སྟེ། ཚོགས་ལ་མི་རྟོན་དོན་ལ་རྟོན་པ་ནི། རྟོན་བྱེད་  
 གི་ཚོགས་སྒྱུར་ལེགས་ཉེས་ཅམ་ལྟར་ལེན་པ་གཙོ་བོར་མི་བྱ་བར་བསྟན་བྱའི་  
 དོན་ལ་རིགས་པ་བཞིས་དབྱེད་པ་ལོ།

ནམ་ཤེས་ལ་མི་རྟོན་ཡེ་ཤེས་ལ་རྟོན་པ་ནི། བྱིས་པ་ནམས་ཀྱི་སྒོ་གཟུང་  
 འཛིན་ཅན་གྱི་ནམ་ཤེས་ཀྱི་སྒྱུད་ཡུལ་ལྟར་མི་ལེན་པར་འཇགས་པ་.....  
 ་ནམས་ཀྱི་མཉམ་བཞག་གཟུང་འཛིན་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྒྱུད་ཡུལ་ལ་  
 ཡིད་རྟོན་པ་ལོ།

དང་དོན་ལ་མི་རྟོན་དེས་དོན་ལ་རྟོན་པ་ནི་ཐེག་པ་དམན་པའི་རིགས་ཅན་  
 རིམ་གྱིས་བཀྱི་བའི་སྒྲིབ་སྒྲུབ་གསུལ་བྱའི་དོར་གསུང་བའི་དང་དོན་ལ་  
 གཙོ་བོར་མི་བྱ་བར་དེས་པའི་དོན་གྱི་མདོ་སྡེ་ཟབ་མོ་ནམས་ལ་ཡིད་འཇུག་  
 ཅིང་གཏོད་པར་བྱེད་པ་ལོ།

གང་ཟག་ལ་མི་རྟོན་ཆོས་ཉིད་ལ་རྟོན་པ་ནི། ཆོས་འཆད་པ་པོ་གང་ཟག་  
 གི་སྒྱུད་པ་བཟང་དན་ཅམ་ལ་མི་རྟོན་པར་དེས་བཤད་པའི་དམ་པའི་ཆོས་  
 ཉིད་ལ་ཡིད་རྟོན་པ་ལོ།

རྟོན་པ་བཞི་འདི་ལ་དོན་རྣམས་སྤྱོད་པ་ཤད་དུ་ཡོད་དེ་རྒྱས་པར་མདོ་ལས་  
ཤེས་པར་བྱའོ།།

གཉིས་པ། བྱང་སེམས་གང་ཞིག་འདི་བཞི་དང་ལྷན་པ་དེས་དབེ་གསེར་  
རྟོ་ལས་སྐྱེས་བུ་མཁའ་པས་བཞུ་བརྟུལ་སོགས་ཀྱིས་གསེར་བཙེལ་བ་  
ལྟར་ཐེག་ཆེན་གྱི་རྟོགས་བྱ་ཟབ་མོ་རྣམས་རང་གཞན་གྱི་ཁོང་དུ་ཆུད་ནས་  
ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤིང་ལ་དབང་བསྐྱུར་བུས་པའི་ཕྱིར་འདི་  
དང་ལྷན་པ་ལ་རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུའི་སེམས་བསྐྱེད་ཅེས་བྱའོ།།

བརྒྱད་པ་ཆོགས་གཉིས་ལ། དངོས་དང་། དབེ་བསྐྱེད་པ་གཉིས།

དང་པོ། དགོ་བརྒྱུན་དུ་ཡང་དང་ཡང་དུ་སྐྱབ་པས་ཆོགས་གཉིས་ལས།  
བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོགས་ནི་སྐྱེན་སོགས་པར་ཕྱིན་སྤྲུལ་ལྟའམ་སོ་སྐྱེའི་  
རྒྱད་ཀྱི་ཐོས་བསམ་བསྒྲུལ་པའི་ཤེས་རབ་བཙས་དུག་གིས་བསྐྱེས་པའི་

ཡུལ་ཏི་འཁོར་གསུམ་པོ་ནམ་པར་མི་དམིགས་པའི་ཤེས་རབ་ཟབ་མོ་  
བསྐྱེལ་བའོ།

གཉིས་པ།    ཆོགས་གཉིས་པོ་འདི་ནི་ཐེག་ཆེན་གྱི་ལམ་དང་འབྲས་བུའི་  
ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན་པས་འདི་དང་མཚུངས་པར་ལྟན་པའི་  
སེམས་བསྐྱེད་ལ་དཔེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོའི་བང་མཛོད་ལྟ་བུ་ཞེས་བྱ་སྟེ་  
ཆོགས་གཉིས་ཀྱི་ལོ་མང་པོ་དང་ལྟན་པའི་སྤྱིར་བཤད།

དགུ་པ་བྱང་སྤྱོད་ལ་དངོས་དང་།    དེ་ཡི་བྱང་པར།    དཔེ་བསྟན་  
པ་གསུམ།

དང་པོ་ལ།    དྲན་པ་ཉི་ཤེར་བཞག་པ་བཞི།    ཡང་དག་པར་སྤྱོད་བ་བཞི།  
རྩལ་ལྡུལ་གྱི་རྒྱུད་པ་བཞི།    དབང་པོ་ལ།    ཉྱེས་སུ་ལ།    བྱང་ཆུབ་ཀྱི་  
ལམ་ཡན་ལག་བདུན།    འཕགས་ལམ་བསྐྱེད་བཤད་པའོ།



ཆུབ་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱིས་དང་མཐུན་པའི་ཆོས་སྤྲུལ་ཅུ་ཙུ་བདུན་ཏེ།

མཛོད་ལས།

ཟད་དང་མི་སྐྱེ་ཤེས་པ་ནི།

བྱང་ཆུབ་དེ་དང་མཐུན་ཉིད་སྤྱིར།

སྤྲུལ་ཅུ་ཙུ་བདུན་དེའི་སྤྱོད་ཀྱིས་མཐུན།

ཞེས་པས་བྱང་ཆུབ་ནི་ཟད་པ་དང་མི་སྐྱེ་ཤེས་པ་མི་སྐྱེ་བ་པའི་ཡེ་ཤེས་

ཡིན་ལ་དེ་དང་རྗེས་སྤྲུལ་མཐུན་པའམ་དེའི་རྒྱུར་རྒྱུར་པས་ན་སྤྱོད་ཀྱིས་མཐུན་

ཞེས་བྱའོ།

དེ་ལས་ཐོག་མར་ཤེས་རབ་ཀྱིས་དམིགས་ཡུལ་སོ་སོར་བྱེ་བ་དེའི་རྗེས་སྤྲུལ་

དྲན་པས་དེ་འཛིན་པས་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཡུལ་ལ་དྲན་པ་ཉི་ཤེས་པ་ཞེས་པ་བཞི་

ནི། ལྷན་དྲན་པ་ཉི་ཤེས་པ་ཞེས་པ། དེ་བཞིན་དུ་ཆོར་བ་དང་སེམས་དང་

ཆོས་དྲན་པ་ཉི་ཤེས་པ་ཞེས་པ་འོ།

དེ་དག་གི་དམིགས་པ་ནི་ལྷན་ལ་སོགས་པ་སྟེ། ཟག་པ་དང་བཅས་པའི་

འདུ་བྱེད་གཞུང་དྲན་ལེན་གྱི་རྒྱུའི་གཙོ་བོ་ནམ་སྒྲིབ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་

ལྷན་དེའི་དོན་ལ་དྲན་པ་ཉི་ཤེས་པ་ཞེས་པས་ནི་སྤྱོད་ཀྱིས་མཐུན་པ་ལ་

འཇུག་པ་དང་ཀུན་འབྱུང་གི་གཙོ་བོ་སྤྱད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་གཞི་ཚོར་བ་.....  
 ཡིན་པའི་ཕྱིར་དེ་ལ་ཡོངས་སུ་བརྟག་པས་ཀུན་འབྱུང་གི་བདེན་པ་ལ་  
 འཇུག་བདག་རྟུ་རྟུ་བའི་དམིགས་པའི་གཞི་མཐར་ཐུག་པ་ཐེམས་...  
 རྣམ་པར་ཤེས་པའི་སྤང་བོ་ཡིན་པས་དེ་ལ་བརྟགས་པས་འགོག་བདེན་ལ་  
 འཇུག་རྟུ་བདག་མེད་པ་རྣམ་རིག་ཅམ་གྱི་དོན་ཁོངས་སུ་ཚུད་པའི་སྒྲོ་བས་  
 བདག་ཆད་ཀྱིས་དོགས་པའི་སྒྲིག་པ་མེད་པར་འགོག་པ་ལ་འཇུག་གོ།  
 ཀུན་ཉིད་དང་རྣམ་བྱུང་སོགས་སུ་འཛིན་པའི་གཞི་ཚོར་བམ་གཏོགས་པའི་  
 ཐེམས་བྱུང་ཐམས་ཅད་དང་ལྟན་མེད་འདུ་བྱེད་འདུས་མ་བྱས་ཆོས་ཀུན་ལ་  
 མ་ཆོངས་པས་ལམ་བདེན་ལ་འཇུག་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་བཞིར་བཤད་དེ།  
 དེ་དག་ལ་ཚུལ་བཞིན་དམིགས་པས་གོང་སྒྲོས་རྟུ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་  
 བདེན་པ་བཞིལ་འཇུག་པར་བྱེད་དོ།  
 རྟུ་ཉི་བཞི་པོ་དེ་དག་གི་དོ་བོ་ནི་རྟུ་པ་དང་མཚུངས་ལྟན་གྱི་དེ་དག་གི་  
 གནས་ལུགས་ཇི་ལྟ་བུར་ཤེས་པའི་ཤེས་པ་བོ།  
 གྲོགས་ནི་རྟུ་ཤེས་དེ་དག་དང་མཚུངས་ལྟན་གྱི་ཐེམས་ཐེམས་བྱུང་རྣམས་  
 ཉི། འོག་མ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲིབས་སུ་འདྲེས་གྲོགས་དེ་རྟུ་ཤེས་པར་བྱའོ།

[illegible]

ནམ་པ་ལུས་ལ་ལུས་ཀྱི་རྗེས་སུ་རྒྱུ་བྱ་བ་ཉན་ཐོས་པ་ནམས་ཀྱིས་ཀྱི་  
སྒྲུབ་བདེན་གྱི་ནམ་པ་བཞི་འཛུལ་དུ་ལྷུ་གིང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔས་ནི་ཐ་  
སྟོན་དུ་ལུས་ཡང་དག་པ་མ་ཡིན་པའི་ངོ་བོར་སྒྲུབ་བྱུང་བྱ་བ་དང་།

ཀུན་བདེ་ལེགས།

དེ་བཞིན་དུ་ཆོ་ར་བ་ནང་རང་གི་ལུས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་ཆོ་ར་བ།

[illegible]

སྒྲིལ་པའི་འབྲས་བུ་སྤྱིན་ཅི་ལོག། ལུས་གཙང་ཚོར་བ་བདེ་སྐྱེས་ཏུག།  
ཚོས་བདག་ཡོད་བཞི་སྒྲུངས་ནས་བདེན་པ་བཞི་འདོན་མཐོང་བ་དང་ཟག་  
བཅས་ཀྱི་ལུས་སྐྱེས་པ་བཞི་འདོན་དང་བྲལ་བར་བྱེད་པ་ལོ།།

གཉིས་པ། གླེབ་པ་ཐེལ་བས་ཡང་དག་པར་སྒྲོང་བའམ་དམིགས་པ་ལ།



ཞི་གནས་དང་དམིགས་པ་གསལ་བ་རབ་རྒྱུ་འཛིན་པ་དང་འདྲ་བྱེད་  
བཏང་སྟོམས་ཀྱིས་མཆན་མ་རྣམས་ཡིད་ལ་བྱེད་པས་གཉེན་པོ་སྟོན་  
མེད་སྟོམ་པ་ལ་སྟོན་བའི་བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་མོ།

བྱིང་བ་སེལ་བའི་ཐབས་དག་འབར་འགྱུར་བ་སོགས་ཡིད་ལ་བྱེད་ནས་  
ལྷག་མཐོང་གིས་སེམས་རབ་རྒྱུ་འཛིན་རྟོ།

མོད་པ་སེལ་བའི་ཐབས་ནང་དུ་སྒྲུབ་པའི་སྟོན་པ་ཞི་གནས་ཀྱིས་སེམས་  
རབ་རྒྱུ་འཛིན་གོ་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འདི་དག་གིས་བརྩོན་འགྲུས་  
བསྟོམ་པ་གནས་དང་བཅས་པར་བསྟན་རྟོ།

འབྲས་བུ་མི་མཐུན་སྟོགས་སྡིག་པ་སྟོང་ཞིང་གཉེན་པོ་དག་བའི་ཆོས་  
འཕེལ་བར་བྱེད་པའོ།

གསུམ་པ།    མཛོན་ཤེས་ལ་སོགས་པ་དོན་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པའི་  
གནས་སམ་རྒྱུ་ཡིན་པས་རྒྱུ་འབྲུལ་གྱི་རྒྱུ་དང་པ་བཞི་ནི།    འདུན་པའི་རྒྱུ་  
འབྲུལ་གྱི་རྒྱུ་དང་།    དེ་བཞིན་དུ་བརྩོན་འགྲུས་དང་།    སེམས་པ་དང་  
དབྱེད་པའི་རྒྱུ་འབྲུལ་གྱི་རྒྱུ་པའོ།

འདི་དག་གི་དམིགས་པ་ནི་ཉིང་དེ་འཛིན་སྒྲུབ་པའི་བྱ་བའོ།

དེ་བོ་བཙུན་ལ་གྲུ་ལྷན་བཙུན་ལ་ལས་སེམས་ཕྱེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པ་འི་  
 ཉིང་དེ་འཛིན་ནོ། དེ་ཡང་འདུན་པ་འི་ཉིང་དེ་འཛིན་ནི་དམིགས་པ་ལ་  
 སེམས་འཛིན་པར་འདུན་པ་འི་གྲུ་སྒྱུར་ཡིན་ཞིང་། བྱེད་ལས་དེ་ལ་  
 བཙུན་ལྷན་སེམས་ཕྱེ་གཅིག་ལ་རེག་པ་ལོ།

བཙུན་ལ་གྲུ་ལྷན་ནི་དེ་ལྟར་ཏུ་སྒྱུར་མི་འཆད་པར་སྒྱུར་བ་སྟེ། དེ་ལ་  
 བཙུན་ལྷན་སེམས་ཕྱེ་གཅིག་ཐོབ་པ་ལོ།

སེམས་པ་ནི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཉིང་དེ་འཛིན་ལ་གོ་མས་པས་ནི་  
 ས་བོན་བཙུན་པ་ལ་བཙུན་ལྷན། དམིགས་པ་ལ་སེམས་ཕྱེ་གཅིག་ཏུ་  
 གྲུར་པ་དངོས་སོ།

དེ་བྱེད་པ་ནི་ཉིང་དེ་འཛིན་གྲུབ་པ་འི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཆ་སྒྲུབ་དག་པ་འི་  
 བ་ཤེས་གཉེན་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཉིང་དེ་འཛིན་སྒྲུབ་ཚུལ་གྱི་གདམས་  
 དག་བཙུན་པ་བཞིན་ཆོས་རབ་ཏུ་འབྱེད་པ་འི་ལྷན་མཐོང་ལ་བཙུན་ལྷན་  
 སེམས་ཕྱེ་གཅིག་ཐོབ་པ་དང་། ཡང་དག་འཛིན་གྱི་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་  
 ཏུ་ན་ལ་ཡང་དེ་དང་མཚུངས་ལྷན་གྱི་ཤེས་རབ་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་  
 ཞིང་ཡོན་ཏུ་བཙུན་པ་བཞིན་སྒྲུབ་ཤེས་པ་ལོ།

འདུན་སྒྲིག་སྒྲུབ་པའི་པོ་དེས་བསྒྲུབ་པས་སེམས་ཅུ་གཅིག་ཏུ་སྒྲུབ་པ་ནི་  
 ཉིང་དེ་འཛིན་ནོ།

དེ་དག་ནི་མི་མཐུན་པའི་སྒྲིག་སྒྲུབ་ཉེས་པ་ལྟ་སྒྲོང་བའི་ཆེད་དུ་སྒྲོང་བའི་  
 འདུ་བྱེད་བརྒྱུད་འོག་ནས་འབྱུང་བ་ལྟར་བརྟེན་ནས་གོང་ནས་གོང་དུ་  
 གོ་མས་པར་བྱེད་ལ།    འབྲས་བུ་ནི་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་མཐུས་མདོན་དུ་  
 བྱ་བར་འདོད་པའི་ཆོས་མདོན་ཤེས་དང་རྩུ་འབྲུལ་སྒྲིག་སྒྲུབ་  
 བླམས་ལ་དབང་འབྱུང་བར་འགྱུར་རོ།

བཞི་པ།    ཐར་པ་ཆ་མཐུན་གྱི་དག་བའི་ཅུ་བ་བསྒྲིད་པ་ལ་དབང་  
 བྱེད་པའི་དབང་པོ་ལྟ་ནི།    དད་པའི་དབང་པོ།    དེ་བཞིན་དུ།    བཙུན་  
 འགྲུལ།    ཟུན་པ།    ཉིང་དེ་འཛིན།    ཤེས་རབ་གྱི་དབང་པོ་ལོ།  
 དེ་དག་གི་དམིགས་པ་ནི་བདེན་པ་མདོན་པར་རྟོགས་པའི་ཆེད་དུ་རིམ་  
 གྱིས་སྒྲོལ་བས་འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི་སྒྱུ་འཛུལ་དམིགས་པའོ།  
 དོ་བོ་ནི་འདུན་པའི་རྒྱུ་དད་པ་སྒྲིག་སྒྲུབ་ཉེ་སྒྲོལ་བ་བཙུན་འགྲུལ།  
 དམིགས་པ་མི་བརྟེན་པའི་ཟུན་པ།    མི་འཕྲོ་བའི་ཉིང་དེ་འཛིན།    ཆོས་  
 བླམ་པར་འབྱེད་པའི་ཤེས་རབ་སྒྲེལ་པོ་རང་རང་དོ།



སྒྲུབ་པ་ནི་དེ་དང་མཚུངས་ལྟུང་གི་སེམས་སེམས་བྱུང་ནམས་སོ།།  
 སྒྲུབ་ཚུལ་ནི་འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི་པོ་ནམས་ལ་མཛོན་པར་ཡིད་  
 ཆེས་པའི་ཚུལ་གྱིས་དད་པ་དང་། དེ་ལ་དེ་རྟོགས་པར་བྱ་བ་ལ་  
 འདུན་པའི་སྒྲོ་བ་སྒྲོ་བའི་བཙུན་འགྲུས་དང་། དེ་དབང་དུ་བྱེད་པའི་  
 དམིགས་ནམ་མི་བརྟེན་པར་གནས་པའི་དབ་པ་དང་། དེའི་དམིགས་  
 པ་ལ་སེམས་ཚུ་གཅིག་པ་ཏིང་འཛིན་དང་། ཡང་དག་པ་ཇི་ལྟ་བ་  
 བཞིན་དུ་རབ་རྟུ་འབྱེད་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཤེས་རབ་སྟོ་གོ་རིམ་བཞིན་ནོ།།  
 འབྲས་བུ་བདེན་པ་ནམས་སྟུར་དུ་རྟོགས་པའི་མཐོང་ལམ་སྐྱེ་བའི་སྟེ་  
 རྟོགས་དྲོ་བ་སེམས་ཏེ་ཅེ་མོ་དང་། རྟོབས་ལྡན་བཟོད་མཆོག་སྐྱབ་པའོ།།  
 ལྟ་བུ། མི་མཐུན་པའི་སྒྲུབ་པ་ཉམས་ཚུང་ཞིང་གཉེན་པོ་སྟོབས་ཆེ་  
 བས་སྟོབས་སོ།།  
 སྟོབས་ལྟ་བུ་ནི་དད་པའི་སྟོབས་དང་སྒྲུབ་པ་ཁོང་གིས་བཙུན་འགྲུས་གྱི་  
 སྟོབས། དབ་པའི་སྟོབས། ཏིང་པོ་འཛིན་གྱི་སྟོབས། ཤེས་རབ་གྱི་  
 སྟོབས་ཏེ་ལྟ་བུ་གོང་གི་སྐྱབས་དང་འདྲ་ལ། བྱེད་པར་ནི་རང་རང་གི་  
 མི་མཐུན་སྒྲུབ་པ། མ་དང་། ལེམ། བརྟེན་པེས། གཡེང་བ།

ཤེས་འཆལ་རྣམས་ཀྱིས་བརྩི་མི་རྒྱལ་པར་སྟོབས་སུ་གྱུར་པ་འོ།  
 དམིགས་པ་སོགས་ཏེ་ངོ་བོ། གྲོགས། སྒྲིམ་ཚུལ་བཅས་གོང་གི་  
 དབང་པོ་དང་འབྲེལ།

དུག་པ། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་དུ་མངོན་པར་བྱང་ཚུབ་པ་རྣམས་པར་མི་.....  
 ཏྲིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་གྲོགས་སུ་གྱུར་པ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ལམ་ཡན་ལག་  
 བདུན་ནི། དུན་པ་བདེན་དོན་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བས་མཐོང་.....  
 སྤངས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་པ་ལས་གྲོལ་བའི་སྤྱིར་ཡང་དག་པ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་  
 ཡན་ལག་ དེ་བཞིན་དུ། ཆོས་རབ་རྒྱ་རྣམས་འབྱེད་པ། བརྩོན་  
 འགྲུལ། དག་འ་བ། ཤིན་རྒྱ་སྤྱང་བ། ཏིང་ངེ་འཛིན། བརྟང་  
 སྒྲིམས་ཡང་དག་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ཡན་ལག་གོ།

འདི་དག་གི་དམིགས་པ་འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི་པོ་དག་གི་ཆོས་  
 ཉིད་ཡང་དག་པ་ཉིད་དོ།

ངོ་བོ་ནི་དུན་པ་སོགས་བདུན་པོ་དེ་དག་ གྲོགས་ནི་གོང་བཤད་སེམས་  
 སེམས་བྱུང་བཞིན་གོ།

འདི་བདུན་ལས་དུན་པ་ནི། དག་ཆོས་མ་བརྟེན་པ་ལས་ཡན་ལག་སྤྱི་

མ་རྒྱལ་མ་འབྱུང་བའི་སྤྱིར་གནས་ཀྱི་ཡན་ལག་སྟེ། སྤྱིར་ཡང་ཡང་  
གོམས་པའི་དྲན་པ་དེ་ལས་བདེན་དོན་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བ་སྟེ། ཞིང་  
དེས་སྤྱིར་མ་ཤེས་པ་ཟབ་མོ་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་བདེན་པ་མངོན་སུམ་དུ་ཤེས་  
ཤིང་སྤྱིར་མ་རྒྱལ་བ་མཐོང་སྤང་གི་ཉོན་མོངས་པ་རྒྱལ་མ་ལས་རྒྱལ་བར་  
བྱེད་པས་དཔེ་འཁོར་ལོ་རིན་པོ་ཆེ་ལྟ་བུའོ།

ཆོས་རབ་རྒྱལ་འབྱེད་ནི་མཐོང་ལམ་གྱི་ངོ་བོ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་  
པས་ངོ་བོ་ཉིད་དམ་རང་བཞིན་གྱི་ཡན་ལག་སྟེ། བདེན་དོན་མཐོང་བའི་  
ཤེས་རབ་ཀྱི་ངོ་བོ་བདག་ཏུ་རྟོག་པའི་མཚན་མ་ཐམས་ཅད་འཛེམས་པ་  
དཔེ་སྤྱང་པོ་རིན་པོ་ཆེ་ལྟ་བུ་མི་མཐུན་སྟེ། གསལ་བདག་ཏུ་ལྟ་བ་སོགས་  
གཙོད་པའོ།

བརྩོན་འགྲུས་ནི་སངས་རྒྱས་མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་ཡོན་ཏན་གོང་ནས་  
གོང་དུ་འགོ་བརྒྱུན་མི་གཙོད་པའི་སྤྱིར་དེས་པར་འབྱུང་བའི་ཡན་ལག་  
སྟེ། རང་གིས་རྟོགས་བྱའི་མངོན་པར་ཤེས་པ་ལ་དེས་པར་འབྱུང་  
བའམ་རྟོགས་བྱུང་ལུས་པ་ལ་སྤྱིར་བར་བྱེད་པ་དཔེ་རྟོན་པོ་ཆེ་ལྟ་  
གཤམ་འདོད་དུ་སྤྱིན་པར་བྱེད་པའོ།

དགའ་བ་ནི་སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་རབ་རྒྱུ་ཚོམ་པའི་བྱེད་པས་ཐོན་ཡོན་གྱི་  
 ཡན་ལག་སྟེ་ཟབ་མོ་བདེན་དོན་མཐོང་བའི་ཚོས་ཀྱི་སྒྲུང་བ་འཕེལ་བའི་  
 ཟག་མེད་ཀྱི་དགའ་བས་ལུས་སེམས་རྒྱས་པར་བྱུང་བ་དཔེ་ཤོར་བྱུ་རྩོམ་  
 པོ་ཆེན་སྒྲུང་བའི་འོད་ཀྱིས་བྱུང་བ་བཞིན་གོ།

ཤིན་སྒྲུངས་སེགས་ཏེ་ཏིང་ལེན་དང་བཏང་སྟོན་ལང་དག་བྱུང་  
 རྒྱུ་ལ་གསུམ་ནི་གཞི་དང་གནས་དང་དོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱན་ནས་ཉོན་  
 མོངས་པ་མེད་པའི་ཡན་ལག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་ཤིན་རྒྱུངས་པ་ནི་  
 གནས་དན་ལེན་ཐམས་ཅད་འཛིག་པས་ཉོན་མོངས་མེད་པའི་གནས་  
 ཡིན་ཏེ་ལུས་སེམས་ཤིན་རྒྱུངས་པའི་བདེ་བས་ལས་སྒྲུང་བར་བྱས་  
 པ་ནི་ཉོན་མོངས་མེད་པའི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྒྲུར་པ་སྟེ། དཔེར་ན་  
 བཙུན་མོ་རིན་པོ་ཆེས་རེག་པའི་བདེ་བ་སྟེར་བ་ལྟ་བུ་ལོ།

ཏིང་ལེན་ནི་དེ་ལ་བཏྲེན་ནས་ནམ་གཡིང་དང་བྲལ་བས་ཉོན་མོངས་  
 མེད་པའི་གཞིའི་ཡན་ལག་སྟེ་ཉོན་མོངས་པ་མི་སྟེ་བར་བྱེད་པ་སེམས་ཅེ་  
 གཅིག་རྒྱུ་གནས་པ་ཡིན་ལ། དེ་ལས་གཟུངས་སྟོབས་སྟོ་གྲོས་སེགས་  
 བསམ་པའི་དོན་ཀྱན་འབྱོར་པ་འབྱུང་བས་དཔེ་བྱིས་བདག་གམ་

སྒོ་བ་པོ་རིན་པོ་ཆེ་ལས་དགོས་པའི་འོད་ཅིང་འདོད་འབྱུང་བ་ལྟ་བུའོ།  
 བརྟེན་སྒྲིམས་ནི་ཉེན་མོངས་མེད་པའི་དོ་བོ་སྒྲིམ་གས་སྤྱད་སོགས་དང་  
 བྲལ་བའི་རང་བཞིན་དེ་ལས། དུས་ཐམས་ཅད་དུ་བྱུང་ཆུབ་སེམས་  
 དཔལ་དེ་ཅི་ལྟར་འདོད་པར་ནམ་པར་མི་རྟོག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཟབ་མོ་  
 འཕགས་པའི་གནས་པ་ལ་གནས་པར་བྱེད་ཅིང་། རྗེས་ཐོབ་ཏུ་སྤྱར་མ་  
 རྟོགས་པ་རྟོགས་པ་དང་། རྟོགས་ཟིན་འདོར་བར་བྱེད་པ་དང་ཕྱི་ལ་བ་  
 མེད་པར་གནས་པས་དཔེ་དམག་དཔོན་ཐམས་ཅད་སྒོ་བ་པོ་རིན་པོ་ཆེས་དཔྱུང་  
 སི་ཆོགས་གང་དུ་འགྲོ་བ་དང་གང་དུ་གནས་པ་དང་སྤྱོད་གྲུབ་པར་བྱེད་  
 པ་ལྟ་བུའོ།

དེ་ལྟར་འཁོར་ལོས་བསྐྱར་བའི་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་ལྟ་བུའི་བྱུང་ཆུབ་སེམས་  
 དཔལ་དེ་ལ་ནི། རྒྱལ་སྤྱི་དཔོན་པོ་ཆེ་བདུན་ལྟ་བུའི་བྱུང་ཆུབ་ཡན་  
 ལག་བདུན་གྱི་འབྱུང་པ་མངའ་བ་ཡིན་ནོ།

བྱུང་ཆུབ་ཡན་ལག་བདུན་པོ་དེ་སྒྲིམ་པ་ནི། དན་པ་སོགས་རེ་རེ་ཡང་  
 རྒྱལ་བསྐྱེད་ཀྱིས་དབེན་པ། གྲུབ་འབྱུང་ལ་ཆགས་བྲལ། འགོག་པ་  
 ལ་གནས་པ་སྤོང་ལམ་ཡོངས་སུ་བསྐྱར་བ་བསྒྲིམ་པ་ཞེས་དོན་དུ་བདེན་

བཞི་འོ་མ་ཉིད་རྟོགས་པ་ལ་གནས་པའི་སྒྲོ་བ་མོང་བ་མོང་བ་དུ་སྒྲོ་བ་  
པར་བྱེད་པའོ།

འབྲས་བུ་ནི་མཐོང་སྒྲུང་ནམས་སྒྲོང་པར་བྱེད་པའོ།

བདུན་པ།    འཕགས་པ་ཉོན་མོངས་པ་སྒྲུང་བ་དང་ནམ་གྲོལ་མདོན་  
སྒྲུང་དུ་བྱེད་པའི་ལམ་ནམས་ཡན་ལག་བརྒྱད་པོ་འདིས་སྒྲུབ་པས་ན།  
འཕགས་པ་པའི་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ནི།    མཐོང་སྒྲུང་གི་ཉོན་མོངས་པ་  
ཐམས་ཅད་ལས་གྲོལ་བས་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བུ་འཕགས་པའི་ལམ་དེ་  
བཞིན་དུ།    སྒྲུ་མ་ལྟར་ཀུན་ལ་སྒྲུབ།    ཡང་དག་པའི་རྟོག་པ།    ཡང་  
དག་པའི་དག་    ཡང་དག་པའི་ལས་ཀྱི་མཐུལ།    ཡང་དག་པའི་འཆོ་  
བ།    ཡང་དག་པའི་རྩོལ་བ།    ཡང་དག་པའི་བྲན་པ།    ཡང་དག་  
པའི་ཉིང་དེ་འཛིན་འཕགས་པའི་ལམ་མོ།

འདི་དག་གི་དམིགས་པ་ནི་བདེན་པ་བཞི་འོ་མ་ཉིད་ཡང་དག་པ་ཇི་  
སྒྲུབ་པའོ།

དེ་བཞི་བརྒྱད་དེ།    ཡང་དག་པའི་སྒྲུབ་ནི།    སྒྲོལ་ལམ་གྱི་སྐབས་སུ་  
སྒྲུང་མཐོང་ལམ་དུ་ཁྱེད་བའི་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་བདེན་པ་ཅི་སྒྲུབ་བཞིན་དུ་



རིན་ཆེན་སྤྲེང་བ་ལས།

ཚུལ་འཆོས་རྟེན་དང་བཀྲར་སྟེ་འི་ཕྱིར།

དབང་པོ་སྤྲོམ་པར་བྱེད་པ་སྤྲང་སྟེ།

ཁ་གསལ་རྟེན་དང་བཀྲར་སྟེ་འི་ཕྱིར།

ཆོག་འཇམ་སྤྲར་ཅི་སྤྲ་བའོ།

གཞོགས་སྤྲོད་དེ་ཅི་ཐོབ་བྱའི་ཕྱིར།

གཞན་གྱི་རྩམ་ལ་བསྒྲགས་བྱེད་པའོ།

ཐོབ་གྱིས་འཇམ་བ་རྟེན་པའི་ཕྱིར།

མདོ་ཅི་སྤྲོམ་གཞན་ལ་སྤྲོད་བྱེད་པའོ།

རྟེན་པས་རྟེན་པ་རྣམས་འདོད་པས།

སྤྲར་ཐོབ་པ་ལ་བསྒྲགས་བྱེད་པའོ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།    ཚུལ་འཆོས་ཁ་གསལ་གཞོགས་སྤྲོད་ཐོབ་

འཇམ།    རྟེན་འཆོལ་ལྟ་སྟེ་ལོག་འཆོ་ཐམས་ཅད་སྤྲངས་པས་འཆོ་བ་

ཡང་དག་པ་དེས་འཕགས་པ་དེ་ཁ་ནི་མ་ཐོབ་མེད་པའི་འཆོ་བ་རྣམ་

པར་དག་པར་གཞན་ཡིད་ཆེས་པར་བྱེད་པའོ།





འབྲས་བྱ་ནི་ཡོངས་སུ་གཅོད་པ་སྟེགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ་གོང་བཞིན་གྲོ།  
 གཉིས་པ་བྱེད་སྟེགས་དེ་དག་གི་ཁྱད་པར་ནི། དེ་ཡང་བྱེད་སྟེགས་  
 འདི་དག་ལས་ལྷ་དང་སྒྲུར་ཚུལ་ཆོགས་ལས་གྱི་སྐབས་སུ་དྲན་པ་  
 ཉེ་བར་བཞག་པ་བཞི་སྟེགས་བདེན་བཞི་འི་སྐབས་སུ་བཤད་པ་བཞིན་  
 ལ་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་བྱེད་སྟེགས་སྟོམ་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་པར་ནི།  
 དམིགས་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་དང་། འཕྲོ་བ་པ་གསུམ་ལས་དང་པོ་  
 ཐེག་པ་དམན་པ་དག་གིས་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་སྟོམ་པའི་སྐབས་སུ་  
 དམིགས་པ་གཙོ་བོར་ནང་རང་རྒྱུད་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་ལུས་སྟེགས་ཆོར་  
 སེམས་ཆོས་ལ་དམིགས་། བྱེད་སེམས་ཀྱིས་བྱིན་གཉིས་ཀའི་ལུས་  
 ཆོར་སྟེགས་ལ་དམིགས་པས་འཕགས་ཤིང་ཡིད་ལ་བྱེད་ཚུལ་ནི་ཐེག་  
 དམན་པས་ལུས་འདུས་བྱས་མི་རྟག་ཆོར་བ་ཟག་བཅས་སྒྲུག་བསྐྱེད་  
 ཆོས་བདག་མེད་སྟེགས་བདེན་བཞི་འི་མཆོད་ཉིད་བཅུ་དྲུག་པའི་ཚུལ་  
 འབའམ་ཞིག་གི་རྣམ་པར་རྟོག་ཅིང་ཡིད་ལ་བྱེད། བྱེད་སེམས་རྣམས་  
 ཀྱིས་རྗེས་ཐོབ་ཐ་སྐྱད་ཅམ་དུ་མི་རྟག་སྟོང་བདག་མེད་སྟེགས་དེ་ལྟར་  
 ཤེས་པར་ཡང་བྱེད་ལ་གཙོ་བོར་ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་མ་



རྟོག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་ཆོས་ཉིད་ལ་མཉམ་པར་འཛིན་པས་ཐེག་པ་  
 དམན་ལས་རྟོགས་ཤིགས་ཆོས་འཕགས་ཤིང་དེའི་དབང་གིས་གཞུང་  
 འཛིན་གྱིས་བསྐྱུས་པའི་རྣམ་རྟོག་ཐམས་ཅད་སྤྱོད་བར་བྱེད་དེ།  
 དཔེར་མཆོད་ན་འཛིན་པ་པོ་ཐེག་དམན་གྱིས་རྣམས་ཡོད་དང་ཐེག་ཆེན་  
 པས་བཀྲགས་ཡོད། གཞུང་བྱུང་འཇུག་ལྡོག་དང་། ཉན་ཐོས་  
 ཀློན་ཉོན་དང་ཐེག་ཆེན་རྣམས་བྱུང་གི་རྣམ་པར་བྱེ་ཞིང་དེ་དག་གི་བྱུང་  
 པར་གྱི་དབྱེ་བ་དང་བཅས་ཏེ། མཐོང་སྒྲིམ་གྱིས་སྤྱོད་བྱའི་རྟོག་པ་  
 ཡུལ་དང་། མཛོད་རྟོགས་རྒྱུན་ལས་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་སྤྱོད་ཆོས་གང་  
 ལའང་རྣམས་སུ་འཛིན་པ་ནི་བྱུང་ཐེམས་འཕགས་པ་རྣམས་ལ།  
 མཉམ་བཞག་མ་ཟད་རྗེས་སྤོང་ཏེ་ཡོད་མེད་ལ། བཀྲགས་པས་  
 འཛིན་པ་ཅམ་གྱི་འཇུག་ལྡོག་གི་རྟོག་པ་ཅམ་ཡོད་མེད་ཀྱི་མཉམ་པ་  
 བཞག་ཏེ་ནི་བཀྲགས་པ་ཅམ་གྱི་འཛིན་པ་དང་འཇུག་ལྡོག་གི་རྣམ་རྟོག་  
 ཀྱང་ལྡོག་ལ། དག་པའི་སར་ནི་མཉམ་རྗེས་ཀློན་ཏེ་མི་རྟོག་པའི་ཡེ་  
 ཤེས་ཡོངས་སུ་སྒྲིབ་པས་རྟོག་པ་མེད་པའོ།  
 འཇུག་ལྡོག་གི་རྟོག་པ་མེད་པའི་མི་རྟོག་པའི་ཡེ་ཤེས་སྤོང་བས་རྗེས་

སྒྲིབ་སྒྲིབ་པ་འདི་དོན་རྩུང་ཟུང་ཟུང་མི་ཟུང་པ་འབད་མེད་སྒྲིབ་སྒྲིབ་  
ཐོབ་པ་ཡིན་པ་འདི་གནད་ལ་མཁའ་པ་བྱེད།

འཐོབ་པ་ནི་ཉན་རང་གི་ལུས་སྒྲིབ་པ་ཟུང་པ་འབད་པ་དེ་དང་བྲལ་  
བའི་ཐར་པ་ཐོབ་པར་འདོད་པ་ཡིན་ལ་དེ་བཞིན་དུ་འབྲས་བུ་འཐོབ་པ་  
ཡིན་ནོ།

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔས་ནི་ཟུང་པ་ཟུང་པ་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ལུས་སྒྲིབ་པ་  
དང་འབྲས་པ་འབྲས་པ་གཉིས་ཀའི་དོན་དུ་མ་ཡིན་ཏེ། ཆོས་ཉིད་མཉམ་  
པ་ཉིད་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་པར་བསྒྲིམ་པས་འབྲས་བུ་སྤྱིད་ཞིར་མི་  
གནས་པ་འདི་ལྟར་འདས་ཐོབ་པས་བྱང་པར་འཕགས་པ་སྤྱི། དེ་ལྟར་  
དམིགས་པ། ཡིད་བྱེད། འཐོབ་པ་འདི་བྱང་པར་གསུམ་གྱི་སྒྲིབ་པ་  
དཔུང་པ་ཉེར་བཞག་སྒྲིམ་པ་བྱང་པར་འཕགས་པས་ལམ་གོང་མ་གོང་  
མ་དག་ལ་དེའི་ཚུལ་གྱིས་འཕགས་པར་དོན་གྱིས་ཤེས་ཏེ། ལམ་  
མཐོན་པར་རྟོགས་པ་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་གནས་སྤྱི་བས་ལ་  
བྱང་སྤྱི་གསུམ་གྱི་མཐུན་པ་ཡིན་པ་འདི་སྤྱིར་རོ།

གསུམ་པ་དེའི་དཔེ་བཞུན་པ། བྱང་སྤྱི་གསུམ་སོ་བདུན་པ་འདི་ནི་ལམ་

པོ་ཆེ་དང་འདྲ་བར་ཐོག་གསུམ་གྱི་འཕགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་འཇུག་  
པར་བྱ་བའི་གནས་སམ་གང་དུ་གཤེགས་པའི་ལམ་ཡིན་པས་འདི་དང་  
མཚུངས་ལྟུང་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་ལ་ལམ་པོ་ཆེ་ཞེས་བྱའོ།

བཅུ་པ་ཞི་ལྷག་ལ།    དངོས་དང་།    དེའི་དབུ་གཉིས།

དང་པོ་ལ།    ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་གཉིས།

དང་པོ་ལ།    རྒྱ་གང་ཡིན་པ་དང་།    བཞག་ཐབས་ཇི་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་  
དང་།    དེས་མི་མཐུན་རྩོགས་གཡིང་བསྐྱོང་ཚུལ་གསུམ།

དང་པོ།    ཞི་ལྷག་གཉིས་ཀྱི་ཞི་གནས་ནི་ཉེས་པ་ལྟ་སྐྱོང་བའི་འདུ་བྱེད་  
བསྐྱེད་བཏོན་པའི་རྒྱལ་ས་བྱུང་བའོ།

ཉེས་པ་ལྟ་ནི།

དབུས་མཐའ་ལས།

ལེ་ལོ་དང་ནི་གདམས་ངག་ནམས།

བརྗེད་དང་བྱིད་དང་ཚོད་པ་དང་།

འདུ་མི་བྱེད་དང་འདུ་བྱེད་དེ།

འདི་དག་ཉེས་པ་ལྷན་འདོད་དོ།

ཞེས་གསུངས་པས་ཏིང་ངེ་འཛིན་སྐྱབ་མི་མོས་པའི་ལེ་ལོ་དང་། ཏིང་ངེ་  
འཛིན་རི་ལྷན་སྐྱབ་པའི་ཚུལ་གྱིས་གདམས་དག་ནམས་བརྟེན་པ་  
གཉིས་ཀྱིས་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་སྒྲུབ་པ་ལ་སྒྲིབ། བྱེད་བྱེད་པ་དང་།  
སྒྲུབ་འཕྲོ་བས་ཚོད་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་དངོས་གཞི་ལ་སྒྲིབ།  
བྱེད་ཚོད་གཉིས་བྱེད་ན་དེའི་གཉེན་པོ་འདུ་མི་བྱེད་པ་དང་། གཉེན་  
པོས་ཞི་ན་ཡང་ཏུ་ཅང་འདུ་བྱེད་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཏིང་ངེ་འཛིན་བྱེད་པར་  
དུ་འཕེལ་བར་བྱེད་པ་ལ་སྒྲིབ་པོ།

དེ་ལྟ་སྒྲོང་བའི་འདུ་བྱེད་བརྒྱུད་ནི། ཚུལ་བའི་གནས་ཏིང་ངེ་འཛིན་སྐྱབ་  
འདོད་ཀྱི་འདུན་པ་དང་། འདུན་པ་དེའི་རྒྱ་ཡིད་ཆེས་པའི་དང་པ་དང་།  
འདུན་པ་དེ་ལ་གནས་པ་ཚུལ་བ་དང་། ཚུལ་བའི་འབྲས་བུ་ལུས་  
མེས་ལས་སུ་རུང་བའི་དགའ་བདེས་བྱེད་པའི་ཤིན་སྐྱབས་ཏི་དེ་ལྟར་  
དང་འདུན་ཚུལ་བ་ཤིན་སྐྱབས་བཞིས་ལེ་ལོ་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པའོ།

ཏིང་ངེ་འཛིན་བསྒྲུབ་པའི་དམིགས་པ་མ་བརྟེན་པར་དཔེ་པས་གདམས་

དག་བཟུང་བ་སྒྲོང་།    ཤེས་བཞིན་གྱིས་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་གོགས་བྱིངས་  
 རྒྱུང་བ་རྟོགས་ནས།    སེམས་པས་བྱིངས་ན་སངས་རྒྱུ་གི་ཡེན་  
 ཏན་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་དང་།    རྒྱུང་ན་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བསྐྱེལ་བ་  
 སོགས་གྱི་བྱིངས་རྒྱུང་དེ་གཉིས་གྱི་གཉེན་པོ་མདོན་པར་འདུ་བྱེད་ཡིན་  
 པས་དེ་གཉིས་གྱིས་གཉེན་པོ་འདུ་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་པ་སྒྲོང་།    བཏང་  
 སྒྲེལ་གྱིས་བྱིངས་རྒྱུང་ཞིཾ་གཉེན་པོ་འདུ་བྱེད་པ་སྤངས་ནས་རྣལ་དུ་  
 འདུག་པར་བྱེད་དོ།

གཉིས་པ་ལ།    སེམས་གནས་པའི་ཐབས་དགྲ་    སྟོབས་དུག་    ཡིད་  
 བྱེད་བཞི་བཤད་པ་གསུམ་གྱི་དང་པོ།

ནི་གནས་དེ་རི་ལྟར་སྒྲུབ་ཚུལ་ནི།    སེམས་གནས་པའི་ཐབས་དགྲ་  
 སྟོ།    སེམས་སྤྱོད་ལ་གྱི་ཡུལ་དུ་འཕྲོ་བ་ལས་བསྐྱུས་ནས་ནང་ཏིང་ངེ་  
 འཛིན་གྱི་དམིགས་པ་སངས་རྒྱུ་གི་སྒྲུལ་སོགས་པ་ལ་ནམ་གཡེང་  
 སྤངས་ཏེ་ཉེབར་གཏོད་པ་འཛིག་པ།    དགས་པ་དང་པོ་བཞག་པ་དེའི་  
 རྒྱུ་ཡུན་རིང་དུ་སྒྲིང་བ་རྒྱུ་དུ་འཛིག་པ།    བཟུང་ནས་ཡེངས་ན་སྒྲུར་



ཡང་བཀའ་ལྷན་དམིགས་པ་ལ་སྒྲུབ་ཏེ་འཛིན་པ། དེ་ལྟར་བཀའ་  
 བས་གོང་ནས་གོང་དུ་སེམས་དམིགས་པ་ལ་ནང་དུ་སྒྲུབ་པའི་གནས་པ་  
 རེ་ཆེར་བྱས་པ་ཉི་ལེ་འཛིན་པ། དེ་ནས་ཏིང་པའི་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་  
 རྣམས་བསམ་ནས་ཏིང་པའི་འཛིན་ལ་སེམས་དགའ་བས་བྱིང་རྟོག་སྒྲུབ་  
 མ་གྱི་བར་དུ་ལ་བར་བྱེད་པ། དེ་ནས་རྣམ་གཡེད་གི་ཉིས་པ་བྱ་  
 བའམ་སྒྲིབ་དུ་བལྟས་ནས་ནང་དུ་ཏིང་པའི་འཛིན་སྒྲིབ་པ་ལ་མི་དགའ་བ་  
 གི་བར་བྱེད་པ། དེ་ནས་གཡེད་བའི་རྒྱུར་རྒྱུར་པའི་ཉེ་ཉོན་དང་བརྒྱབ་  
 སེམས་གཉིད་འབྱེད་ཡིད་མི་བདེ་སྒྲུབ་ཀྱི་ནས་ལྷན་པ་རྣམས་པར་གི་  
 བར་བྱེད་པ་དེ་ནས་ཕྱི་ལ་བས་མཛོད་པར་འདུ་བྱེད་པ་དང་བཅས་ཏེ།  
 སེམས་ཇི་འདོད་དུ་གནས་པ་ཐོབ་པ་ཕྱི་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ། དེ་ནས་  
 ཤིན་ཏུ་གོམས་པས་འབད་ཕྱི་ལ་གྱིས་མཛོད་པར་འདུ་བྱེད་མི་དགོས་  
 བར་དམིགས་པ་ལ་དང་གིས་གནས་པ་ཐོབ་པ་ནི་མཉམ་པར་འཛིན་  
 བར་བྱེད་པ་ལོ།

གཉིས་པ། དེ་དག་སྒྲིབ་སྒྲུབ་ཀྱིས་བསྒྲུབ་པ་སྟེ། ཏིང་པའི་འཛིན་  
 བསྒྲིབ་ཚུལ་གྱི་གདམས་ངག་ཐོས་པའི་སྒྲིབ་སྒྲུབ་ཀྱིས་འཛིན་པ་འབྲུབ།

བསམ་པ་སྐྱོབ་འཛིན་དྲུབ་པས་སྐྱོབ་འཛིན་ཉིར་འཛིན་གཉིས་འབྲུབ་  
 གྱི་གཡེངས་ན་སེམས་ནང་དུ་བསྐྱེད་ཅིང་དེ་གོམས་པས་མི་གཡེང་བ་  
 འབྱུང་ངོ་།

ཤེས་བཞིན་གྱི་སྒྲོབས་ཀྱིས་དུལ་བ་དང་ཁི་བ་དང་རྣམ་ཁི་གསུམ་འབྲུབ་  
 གྱི། དེས་ཤེས་བཞིན་དུ་དག་འཁོར་རྣམ་རྟོག་དང་ཉི་ཉོན་གྱི་དབང་  
 གིས་འཕྲོ་བའི་ཉེས་དམིགས་རིག་ནས་འཕྲོར་མི་སྤྱར་བའོ།

བཙུན་འབྲུས་ཀྱིས་རྣམ་ཁི་ཅུ་གཅིག་གཉིས་འབྲུབ་སྟེ། རྣམ་རྟོག་དང་  
 ཉི་ཉོན་གྱི་དབང་ཕྱོང་ཡང་སྤྱོད་སྟེ་དུང་དུ་མི་ལེན་པར་བྱེད་པས་སོ།

བྱིང་གློད་ཀྱིས་བར་ཆད་མི་རུས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེད་འཛིན་ནི་སྐྱོབ་ཆགས་སུ་སྒྲིེ་  
 བ་སེམས་གནས་ཐམ་ནི་ཡོངས་སུ་འདྲིས་པའི་སྒྲོབས་ཀྱིས་འཕྲོབ་པའོ།

གསུམ་པ། དེ་རྣམས་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་བཞིའི་གནས་སྐབས་ཀྱིས་...  
 བསྐྱེད་ཅི་སེམས་གནས་ཐབས་དང་པོ་འཛིན་པ་དང་སྐྱོབ་འཛིན་...  
 གཉིས་ཀྱི་སྐབས་ན་བསྐྱེད་སྟེ་འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད། དེ་ནས་སྐྱོབ་  
 འཛིན་ཉིར་འཛིན་ཏུ་བར་བྱེད་པའི་བར་བྱེད་པ་རྣམ་ཁི་ལྗོངས་པར་དུ་བྱིང་  
 གྱིས་འཕྲོ་བའི་བཅད་ནས་སྐྱོབ་རིང་པོར་སྤྱོད་མི་རུས་པས་ཡང་ཡང་



པའི་དངོས་གཞིའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་སོགས་འཛིན་རྟེན་པའི་བསམ་.....  
 གཟུགས་རྣམས་སྒྲུབ་པ་དང་ཞི་གནས་དང་བསམ་གཟུགས་ཀྱི་ཏིང་ངེ་  
 འཛིན་ལ་བརྟེན་ནས་བདེན་པ་བཞི་པའི་རྣམ་ཅན་གྱི་འདས་ལམ་སྒྲུབ་  
 པར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ།

གསུམ་པ།    ཞི་གནས་ཀྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་གཡེང་བ་ལ།    རོ་བོ་ཉིད་  
 ཀྱིས་གཡེང་བ་ཁ་སྤྱིར་བཏུས་མིག་ཤེས་སོགས་སྒྲིལ་འཁྲུག་ཤེས་པ་སྟེ་  
 དང་མཚུངས་ལྟན་གྱི་ཡིད་ཤེས་རྟེན་བཅས་སྒྲིམ་པས་ནད་དུ་སེམས་ཅེ་  
 གཅིག་པའི་ཏིང་འཛིན་ལས་ལྡང་བར་བྱེད་དོ།

ཡིད་ཤེས་སྤྱི་རོལ་གྱི་ཡུལ་གཟུགས་སོགས་གཞན་ལ་འཕྲོ་བ་སྤྱི་རོལ་  
 གྱི་གཡེང་བ།    ཟག་བཅས་བདེ་གསལ་མི་རྟོག་སོགས་ཀྱི་ཏིང་ངེ་  
 འཛིན་གྱི་རོ་མུང་བ་དང་བྱིང་ཚོད་ནི་ནད་གི་གཡེང་བ་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་  
 ཡིད་ཆེས་པས་ཡིད་དཔྱིད་ཀྱི་ལྟ་སྒྲིམ་ལ་མཚན་མཐོང་འཛིན་པ་མཚན་  
 མའི་གཡེང་བ་སྟེ་དག་སྤང་བའི་ཡིད་ཤེས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པའི་  
 ཏིང་ངེ་འཛིན་སྒྲུབ་པ་དང་།    ཡང་དར་འཛིན་པའི་སྒྲིམ་ནས་གཞན་མ་  
 ལས་འཕགས་པར་འཛིན་པ་གནས་དན་ལེན་གྱི་གཡེང་བ།    ཐེག་པ་

དམའ་བ་པ་རང་དོན་གྱི་ཡིད་བྱེད་དང་འབྲེལ་བ་ཚུར་དུ་འཁྲུགས་ཀྱི་་་་  
གཡེང་བ་སྟོང་ལ་པོ་དེ་སྤྲང་བའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཞི་གནས་མི་གཡེང་བར་  
སྤྲུབ་པར་བྱའོ།

གཉིས་པ། ལྷག་མཐོང་ནི་ཞི་གནས་ལ་བརྟེན་པ་ཆོས་རབ་རྒྱ་ནུལ་པར་  
འབྱེད་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཇི་སྟོང་ཇི་སྟོང་གྱི་དོན་ལ་སྤྱི་དང་རང་གི་མཆོན་  
ཉིད་དང་། རོ་བོ་དང་ཁྱད་པར་འབྱེད་པའི་སྒྲོ་ནས་དོན་མ་ལོར་བར་  
མཐོང་བ་གང་ཡིན་པའོ།

གཉིས་པ་དཔེ། ཞི་ལྷག་དང་ལྷན་པའི་སེམས་བསྐྱེད་ནི་བཞེན་པ་  
བཟང་པོ་རུ་ལ་བལྟ་བུ་སྟེ། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་གང་འདོད་པའི་དོན་གྱི་  
གནས་སུ་བདེ་ལྡན་གྱིས་སྤྱོད་པར་བྱེད་པ་ཡིན་འོ།

བརྒྱ་གཅིག་པ་གཟུངས་སྒྲོབས་ལ། དངོས་དང་དེའི་དཔེ་གཉིས།

དང་པོ་གཟུངས་དང་། སྒྲོབས་པ་གཉིས།

དང་པོ་ལ། རོ་བོ་དང་། རྣམ་གྲངས་གཉིས།

དང་པོ། གཞུངས་སྒྲོབས་གཉིས་ཀྱི་དང་པོ་མི་བརྗོད་པའི་གཞུངས་ནི།  
 དེ་བོ་དྲན་པ་དང་ཤེས་རབ་མཚུངས་པར་ལྟན་པས་ཆོག་དང་དོན་མི་  
 བརྗོད་པར་འཛིན་པ་སྟེ། དེ་ཡང་གཞུངས་ཐོབ་པའི་སྒྲུབ་ནི། བཟོད་པ་  
 ཐོབ་པ་སྒྲིའི་གཞུངས་ཤེས་བྱ་བ། ཨ་ར་པ་ཙན་ལ་སོགས་པ་ཡིག་  
 འབྲུ་རྣམས་ཀྱིས་ཐ་སྙད་དུ་སྒྲིཨགགས་ངང་གིས་འབྲུང་བ་དང་.....  
 དེས་པོ་མེད་པ་སོགས་པའི་དོན་བརྗོད་པ་དང་། དོན་དམ་པར་  
 བརྗོད་བྱ་རྗོད་བྱེད་དང་བལ་བས་བརྗོད་དུ་མེད་པའི་ཚུལ་གྱིས་བདོན་  
 གཉིས་བྱུང་འཇུག་མཉམ་པ་ཉིད་ལ་དམིགས་པས་ཟབ་མོ་སྒྲིམ་མེད་ཀྱི་  
 དོན་ལ་སྒྲག་པ་མེད་པའི་བཟོད་པ་ཐོབ་ཅིང་དེ་ལས་ཆོག་དོན་གྱི་ཆ་  
 རྣམས་མི་བརྗོད་པའི་གཞུངས་ཐོབ་པར་འབྱུང་རོ།  
 གཞུངས་ཀྱི་དེ་བོ་ཐོ་ཆོག་གི་གཞུངས་དང་དོན་གྱི་གཞུངས་གཉིས་ཏེ།  
 མདོ་སྡེ་སོགས་གསུང་རབ་ཀྱི་ཆོག་ཐོས་པ་ཐམས་ཅད་སྒྲིབ་ཅུང་ཡང་  
 མི་བརྗོད་པ་ཆོག་གིས་གཞུངས་དང་། བསྟན་བྱའི་དོན་ཟབ་ཅིང་སྒྲུ་  
 ཆེ་བ་ཕྱ་ཁེད་གཉིད་དཔག་དཀའ་བ་གང་ཡིན་ང་ཉམས་པ་མེད་པར་  
 རྣམ་ཡང་མི་བརྗོད་པ་དོན་གྱི་གཞུངས་ཤེས་བྱའོ།



དང་པོ། གཞུངས་དེ་དག་ཆོར་བས་སྒྲོལ་དུ་གོམས་པའི་རྒྱུ་ཆོལ་དེར་  
 མ་འབད་པར་ཐོབ་པ་བསོད་ནམས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱོད་དང་། ཆོལ་དེར་ཐོས་  
 བསམ་ལ་བརྩོན་པས་ཐོབ་པ་གོམས་པ་དང་། སྒྲོལ་བྱུང་གི་ཉིང་དེ་  
 འཛིན་ལས་བྱུང་བ་གསུམ་ཡོད་པ་ལ་རིམ་བཞིན་རྒྱུད་འབྲིང་ཆེན་པོ་  
 ཞེས་བྱ་ཞིང་། ཡང་སྔོ་སྒྲིབ་རྒྱུད་ཀྱི་གཞུངས་ནི་རྒྱུད་པ། མ་དག་ས་  
 བདུན་པའི་འབྲིང་པོ། དག་ས་པའི་རྒྱུད་ཀྱི་གཞུངས་ནི་ཆེན་པོ་ཡིན།

གཉིས་པ། གཞུངས་ཀྱི་རྒྱལ་གྲངས་ལ་ཆེས་མང་དུ་ཡོད་དེ།  
 གཞུངས་དབང་གིས་ཁུས་པའི་མདོ་ལས་བརྒྱུད་གསུངས་པ་རྟ་བུ་ལ་  
 སྔོགས་པའོ།

བརྒྱུད་གང་ཞི་ན། གཞུངས་ཀྱི་དོ་བོ་ལ་ཆོག་གི་གཞུངས་དང་།  
 དོན་ཀྱི་གཞུངས་གཉིས་ལས་འདི་སྔ་མ་སྒྲིབ་བྱུངས་རྒྱལ་པར་དག་པའི་  
 གཞུངས་ནི་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྒྲིམ་མེད་བརྗོད་མེད་དུ་རྟོགས་པས་ཡི་གེ་ཨ་  
 གཅིག་གིས་བསྐླལ་བ་དུ་མར་ཆོས་ཀྱི་ཚུལ་དོན་དང་ཡི་གེ་སྒྲུ་ཆོགས་  
 རྒྱུན་མ་ཆད་པས་བརྟན་ཀྱང་ཨ་ཡི་སྒྲིབ་ཡང་མི་འདོར་ལ་ཆོས་རྒྱུན་པ་  
 རྒྱུན་མི་འཆད་པ་སྟེ། གཞུངས་འདི་ལ་གནས་པས་རྒྱལ་ཐར་སྒྲོག་གསུམ་



དང་ཕྱི་དྲུག་སྒྲིག་སྒྲིག་ཡོངས་སུ་དག་པའི་ཡོན་ཏྲན་བསམ་མཁྱིས་མི་བྱུང་  
བར་གསུངས་སོ།།

མི་ཟད་པའི་ཟ་མ་རྟོག་གི་གཟུངས་ནི། དོན་གྱི་གཟུངས་ལས་དོན་  
གཅིག་བསྟན་པའི་གཟུངས་ཏེ་གཟུངས་མི་རྟག་པ་ལྟ་བུའི་དོན་གཅིག་  
བརྗོད་པས་ཆོས་བསྟན་པ་བསྐྱེད་པའི་མཐའ་ཡང་ཟད་མི་ཤེས་པའོ།།

འབྲིལ་བ་མཐའ་ཡས་པས་ཟབ་བ་དང་སྐྱེ་བ་མཐའ་ཡས་པའི་...  
གཟུངས་ནི། མཐའ་རྟག་ཆད་དང་། འབྲིལ་བ་རྟོན་འབྲེལ་དུ་ཤེས་  
པས་མཐའ་སྐྱོད་བ། དེ་བཞིན་ལེན་འདོར་མཐའ་། མི་ལེན་མི་འདོར་  
བ་འབྲིལ་སྒྲིག་མཐའ་དང་འབྲིལ་བའི་རྗེས་སུ་སོང་བས་མཐའ་...  
ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་ལ་དབྱུས་སུ་འདུག་པའི་དམིགས་པའི་གཟུངས་ཐོབ་  
བ་དེས་ཆོས་བསྟན་པ་མི་ཟད་པའོ།།

གཟུངས་ཐོབ་པའི་སྐྱེ་སྐྱེ་མཆོ་བྱུག་སྐྱེ་གཟུངས་ནི་དི་ལྟར་སྐྱེ་བ་རྟོན་  
པའི་དངོས་པོ་དི་སྐྱོད་བ། སྐྱེ་མཆོ་ཆེན་པོའི་སྐྱེ་བ་རྟོན་སྐྱོད་པོ་ལོང་དུ་  
ཆུད་པ་ལྟར། སྐྱེ་གས་བཅུ་ཉི་མངས་སྐྱེ་གྱིས་ཆོས་བསྟན་པ་དི་སྐྱོད་  
པ་ཡང་མདོ་ལས།

ཨ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་གདོད་ནས་མ་སྐྱེས་པའི་སྤྱིར་ཚེས་

ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒྲོལ།

ར་ཞེས་བྱ་བ་ནི་རྩལ་དང་བྲལ་བའི་སྤྱིར་ཚེས་

ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒྲོལ།

པ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་དོན་དམ་པ་སྟོན་པའི་སྤྱིར་ཚེས་

ཐམས་ཅད་པའི་སྒྲོལ།

ཅ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་འཆི་འཕོ་བ་དང་སྐྱེ་བམི་དམིགས་པའི་

སྤྱིར་ཚེས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒྲོལ།

ན་ཞེས་བྱ་བ་ནི་མིང་དང་བྲལ་བའི་སྤྱིར་ཚེས་

ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒྲོལ།

ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར།

སྐྱེ་བ་མེད་པ་ཨ་རྩལ་དང་བྲལ་བར་དོན་དམ་སྒྲུང་བའི་སྒྲོ་བ་འཆི་འཕོ་

སྐྱེ་བ་མེད་པ་ཅ་མིང་དང་བྲལ་བ་ན་ཡིག་འབྲུ་བཞི་བརྩུ་ཅ་གཉིས་

ནམས་ཀྱིས་བྱུག་རྒྱས་ཐེབ་པའི་སྒྲོ་ཡི་གཟུངས་ཐོབ་པའི་བྱང་སེམས་

དའི་སྒྲོ་གསུམ་རྒྱལ་རིམ་ཅི་ཡོད་པ་སོགས་ལ་རྫོགས་པར་དོད་པ་དང་

ཆོས་ལ་ཆུང་ས་པར་སངས་རྒྱལ་གྱི་ཆོས་བསྟན་པ་ཐམས་ཅད་གཟུང་  
སྒྲུབ་པའི་སྒྲིང་སོགས་རྒྱུ་མཆོལ་གཟུགས་བསྟན་སྒྲུབ་པ་ལྟར་ཐོས་དོན་  
སྒོལ་སྒྲུབ་བཏབ་པ་བཞིན་དུ་ཆོག་ལ་ཆད་ལྟག་དང་དོན་ལ་ཐོར་ལ་བྱུང་  
མེད་པར་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྟོན་པར་བྱེད་པའོ།

གཟུངས་གྱི་ཡོན་ཏན་པདྨ་བཀོད་པའི་གཟུངས་ནི། གཟུངས་དེ་ཐོབ་པའི་  
བྱང་སེམས་དེ་ཉིད་ལ་ཁོར་གྱི་བྱང་དུ་པདྨ་སྒྲོལ་གསལ་བྱུང་བ་དེ་ལ་འདུག་  
བཞིན་མཉམ་པར་བཞག་སྟེ་གསུང་གིས་ཅི་ཡང་མི་སྟོན་ཡང་། བཟ་  
ལ་ཁའ་ལས་པདྨ་འི་ཆར་བབ་པ་དང་། བྱང་རྒྱུ་བ་སེམས་དཔའ་དེའི་བ་  
སྒྲུའི་བྱང་བུ་བྱས་འོད་ཟེར་གྱི་ཕྱི་ལས་པདྨ་སྒྲོལ་གསལ་བྱུང་བས་དེ་གཉིས་  
སྟོགས་བཅུ་འཛིན་དུ་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཆོས་སྟོན་པར་བྱེད་པའོ།

ཆགས་པ་མེད་པར་སྟོམས་པར་འདུག་པའི་གཟུངས་གྱི་ཡོན་ཏན་ནི།  
བྱང་སེམས་དེས་འདུས་བྱས་མི་རྟག་པ་ལྟ་བུའི་ཆོས་སྟོན་བསྟན་པ་གཅིག་  
བྱས་འཛིན་རྟེན་གྱི་ཁྱིམ་གཞུང་གི་རྒྱལ་པོ་རབ་སྟོན་གྱི་གངས་གྱི་  
བར་དུ་བསྟན་པ་ལ་ཆགས་པ་མེད་པར་ཆོས་གྱི་སྟོན་སངས་རྒྱལ་གྱི་ཁྱིམ་  
ཐམས་ཅད་གྱི་རྒྱལ་སྟོན་གྱི་གངས་རྣམས་བསྟན་པ་གཅིག་གིས་སྟོན་

ལ། དེ་ཡང་དོན་དང་ངེས་ཚིག་ལྟར་པར་སྟོན་ཀྱང་དེ་ལ་ཆགས་  
 པའམ་ཁོན་པ་མེད་ཅིང་ཚོས་སྟོན་པ་དེ་ཡང་རྒྱུ་ཆད་མེད་པའོ།

སྔ་སྔ་ཡང་དག་པར་རིག་པ་རྣམ་པར་ངེས་པའམ། རྣམ་པར་གདོན་མི་  
 ཟ་བའི་གཟུངས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ནི། སྔ་སྔ་ཡང་དག་པར་རིག་པ་བཞི་  
 བསྟན་པ་མི་ཟད་པ་སྟེ། དབེར་ན་ཤར་ཕྱོགས་ན་གནས་པའི་སེམས་  
 ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་དོན་དང་། སྟོ་ཕྱོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཚིག་དང་།  
 ལུབ་ཕྱོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཚོས་སྔོགས་། ཕྱོགས་བཞིའི་སེམས་ཅན་དེ་  
 སྟོན་པས་རིག་པ་བཞི་པོ་སྔ་སྔར་ངེས་ན་བྱུང་སེམས་དེས་ཕྱོགས་བཞི་  
 བས་ལྟགས་པའི་འགྲོ་བ་དེ་དག་སྔ་སྔའི་སྒྲིག་ཀྱིས་དེ་ཡང་དུས་གཅིག་  
 ཉིད་དུ་དེ་ཐམས་ཅད་ལ་ངེས་པའི་དོན་ཐམས་ཅད་ལ་ངེས་པའི་དོན་  
 ཐམས་ཅད་རིག་པ་སྟེ་གོ་བར་བྱེད་པའོ།

གཟུངས་ཀྱི་བྱེད་ལས་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་བྱིན་ཀྱིས་རྒྱུབ་པའི་གཟུངས་ནི།  
 གཟུངས་ཐོབ་པའི་བྱུང་སེམས་དེ་འཁོར་གྱི་ནད་དུ་ཚོས་ཀྱི་སྟན་མེད་  
 གེའི་ཁྲིཆེན་པོ་ལ་འདུག་པའི་སྟེ་གཙུག་ཏུ་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་སེར་  
 མདོག་མཆན་དཔེས་བརྒྱུན་པའི་ཕྱག་གཡས་པ་བཞག་པའི་མོད་

ལ་དེའི་བྱིན་རྒྱལ་ས་ཀྱིས་བྱང་སེམས་དེ་སངས་རྒྱལ་གྱི་མཆོན་དཔེ་  
སོགས་ཀྱི་རྒྱན་གྱིས་བརྒྱན་པའི་ལུས་ངག་ཡིད་དང་དྲན་པ་དང་ལྷན་  
པར་འབྱུང་རྟོ།།

དེས་འཁོར་རྣམས་ཀྱི་ཁམས་དབང་བསམ་པ་ཇི་ལྟ་བར་ཆོས་རྟོན་ལ།  
དེ་ཡང་ཞག་གཅིག་ནས་ལོ་བརྒྱ་རྟོན་ཇི་ཙམ་འདོད་པར་ཆོས་བསྟན་  
ཀྱང་། སངས་རྒྱལ་གྱི་བྱིན་རྒྱལ་ས་ཀྱིས་བཟུང་བའི་སྤྱིར་ཆོས་བསྟན་པ་  
མི་ཟད་ཅིང་། ལུས་སེམས་མི་དལ་བར་། སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་  
བསམ་པ་དང་མཐུན་པར་ཆོས་རྟོན་པར་བྱེད་དོ།།

ཞེས་གསུངས་པ་སོགས་གཞུངས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་མང་པོ་མདོ་ལས་ཤེས་  
པར་བྱའོ།།

གཉིས་པ། མི་འཇིགས་པའི་སྤྱོད་ས་པ་ནི་ཆོག་དང་དོན་གྱི་གནས་མ་  
ལུས་པ་སོ་སོ་ཡང་དག་པར་རིག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་མཐུ་ལས་ཟབ་ཅིང་  
རྒྱ་ཆེ་བའི་གནས་ལ་འཆད་ཅོད་ཅོམ་གསུམ་ཐོགས་པ་མེད་པའི་སྤྱོད་ས་  
པ་རྟོ།། འདི་ལ་ཤེས་བྱའི་དོན་གང་ཡིན་པ་དེ་ཉིད་གཞལ་བཅོམ་གྱིས་  
དུས་རིང་པོར་མི་འབྱུང་བར་ལྷུང་དུ་ཤེས་པ་ནི་ལྷུང་བའི་སྤྱོད་ས་པ།

ནྟ་ཞེ་ཞེ་སྟེ་མི་གསལ་བ་དང་ལོག་རྟོག་སྟོགས་འབྲུལ་བའི་དྲི་མ་མེད་  
 བ་ནི་གསལ་བའི་སྟོབས་པ་ས་དང་ལམ་དང་ཐུང་ཁམས་ལ་སྟོགས་  
 བའི་ཆོས་རྣམ་པ་སྟོ་ཆོགས་པ་འདི་ཙམ་ཞེས་མཐའ་ཐུག་པ་མེད་པའི་  
 དོན་རྣམས་རྟོགས་པ་ནི་སྒྲུ་ཆེ་བའི་སྟོབས་པ།      རིང་བ་སྟོགས་ཤིན་ཏུ་ཐ་  
 ཞིང་ཟབ་ལ་ཤིན་ཏུ་གཏིང་དཔག་པར་དཀའ་བའི་དོན་རྣམས་ཀྱང་བདེ་  
 བླག་ཏུ་ཤེས་པའི་རྟོ་བའི་སྟོབས་པ།      མཆོག་ཏུ་ཞི་བ་སྟོས་མེད་ཀྱི་དོན་  
 ལ་འཇུག་པ་ཟབ་པའི་སྟོབས་པ།      ཅི་ཙམ་བརྗོད་ཀྱང་ཟད་མི་ཤེས་པ་  
 རྒྱུ་ལྡི་འཆད་པའི་སྟོབས་པ་ལྟ་བུས་མཆོཾ་རྣམ་རྣམ་གྲངས་སྟོ་ཆོགས་  
 སུ་མདོ་ལས་གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ།

གཞན་ཡང་སྒྲུར་ཐོས་པའི་དོན་མི་བརྗོད་པའི་དྲན་པ་དང་།      ཆོས་་  
 ཐམས་ཅད་རང་སྟོབས་ཀྱིས་རབ་ཏུ་འབྱེད་པའི་སྟོ་སྟོས་དང་།      དམ་  
 བའི་ཆོས་ཀྱི་དོན་ཟབ་མོ་རྣམས་ཇི་བཞིན་ཏུ་རྟོགས་པ་དང་གསུམ་པོ་  
 འདི་ནི་སྟོབས་པའི་རྒྱ་ཡིན་ལ།      རྒྱ་དེ་གསུམ་ལས་མི་བརྗོད་པའི་དྲན་  
 པ་གཙོ་ཆེ་བའི་དབང་གིས་གཞུངས་ཐོབ་པ་དང་།      ཆོས་རབ་རྣམ་  
 འབྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཀྱི་བྱེད་ལས་དེ་ཉིད་གཙོ་ཆེ་བའི་དཔལ་གིས་

སྒྲིབས་པ་གཉིས་འབྱུང་ལ། དེ་ལས་དམ་པའི་ཆོས་འཛིན་པ་དང་།  
འཛིན་རྟེན་གྱི་ཁམས་ན་དཀོན་མཆོག་གསལ་གྱི་རིགས་སྐྱུད་མི་གཙང་  
པར་སྐྱུན་དུ་འབྱུང་བར་བྱེད་པ་དང་། ཆོས་ཉིད་སྐྱེ་མེད་ཀྱི་དོན་ལ་མི་  
སྐྱག་པའི་བཟོད་པ་ཐོབ་པར་བྱེད་དོ།

གཉིས་པ་དང་། གཞུངས་སྒྲོབས་དང་མཚུངས་ལྟ་བུ་གི་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཚུ  
 ཉིང་པ་འཛིན་ཅིང་གསར་པ་བསྐྱེད་པའི་བཀོད་མའི་ཚུ་སྟ་བུ་ལྟ། གཞུངས་  
 གི་སེམས་ཀྱི་དོན་གྱི་ཆ་མི་ཟད་པ་དང་། སྒྲོབས་པས་ལྷུང་དུ་འབྲིན་པར་བྱེད་  
 པའི་སྒྲོ་བ་སེམས་ཀྱི་དོན་བྱེད་པའོ།

བརྩ་གཉིས་པ་སྟོན་བཞིལ།      དངོས་དང་དེའི་དབུ་གཉིས།

དང་པོ། ཚེས་ཀྱི་སྒྲུབ་བཞི་ལྷོ་སྒྲུབ་པ་མེད་པའི་ཏིང་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་ལདྲུ་  
བྱེད་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ་དང་། ལདྲུ་བྱེད་ཟུག་བཅས་ཐམས་ཅད་  
སྒྲུག་བསྐྱེལ་བ། སྒྲོང་པ་ཉིད་ཀྱི་ཏིང་འཛིན་གྱི་རྒྱུར་ཚེས་ཐམས་  
ཅད་སྒྲོང་ཁིང་བདག་མེད་པ། ལའོ་ལའོ་མེད་པའི་ཏིང་འཛིན་གྱི་  
རྒྱུ་ལདྲུ་ལས་ལདས་པ་ཁི་བའོ།

དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་བརྗོད་སྤྱོད་དོན་གཙོ་བོ་ཐམས་ཅད་འདི་བཞི་ལ་  
 འདུས་པས་འདི་བཞི་བརྗོད་བྱ་ཆོས་ཀྱི་སྤྱད་པོ་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་  
 བརྗོད་པར་མདོ་ལས་གསུངས་སོ།།

གཉིས་པ།    དེ་བཞི་དང་མཚུངས་ལྡན་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་ནི་ཉན་པ་པོ་  
 གྲུབ་དགའ་བར་བྱེད་པའི་སྒྲི་སྟོན་པོ་དང་འདྲ་བར་གསུལ་བྱ་ཐར་པར་  
 འདོད་པ་ནམས་ཀྱི་ཡིད་ཆེ་མ་པར་བྱེད་པའོ།།

བརྒྱ་གསུམ་པ་ལ།    དངོས་དང་།    དཔེ་གཉིས།

དང་པོ།    བསྐྱེད་པ་གཅིག་སྤྱོད་ལམ་ནི་གང་ནས་ཞུགས་ཀྱང་འདྲར་  
 མཐར་ཐུག་པའི་འདུག་རྒྱུ་མེད།    ཐར་ལམ་ཐུན་མོང་དུ་བདག་མེད་ལྟ་  
 སུ་དང་།    ཐེག་ཆེན་ལམ་ལྟར་ན་མཉམ་པ་ཉིད་དམ།    མཐར་ཐུག་ནི་  
 བའི་ཆོས་སྒྲི་ཆེན་པོར་འདུག་པ་དྲེར་ཏིང་ལྟ་བུའོ།།

ལམ་ལ་འདུག་པ་པོ་ལ་སྒྲུབ་ན་གཅིག་སྤྱོད་པ་ཞེས་བདག་  
 གཅིག་སྤྱོད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྒྲིབ་པར་བྱའོ་སྟེ་པ་སོགས་  
 རྒྱུ་སྒྲིབ་སྒྲུབ་པ་མཐར་ཐུག་པ་མེད་པ་ཐམས་ཅད་གཞན་ལ་རག་མ་





སྒྲིབ་པ་རྒྱུད་དུ་ཁྱིམ་བུ་དང་བལ་ཡའ་བསམ་པ་སེམས་བསྐྱེད་དང་།  
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་པཎ་བདེ་སྒྲུབ་པའི་རྒྱུར་སྒྲིབ་པའི་བསམ་  
 པས་ཟིན་པ་དང་། སྒྲུར་བ་གྲུམ་གྱིད་སྒྲོ་བ་སོགས་ཀྱིས་པ་རོལ་གྱི་  
 བསམ་པ་རྫོགས་པར་བྱེད་པ་དང་སྒྲོགས་རྒྱལ་པར་མི་རྟོག་པའི་ཡི་  
 ཤེས་ཀྱིས་ཟིན་པ་དང་། རྗེས་ལ་ཡི་རང་ཞིང་བསྐྱེད་བསྐྱུས་གདབ་པ་  
 ལྟ་བུའི་སྒྲོ་བ་མཆོད་མེད་པར་འཕེལ་བས་པར་བྱིན་རྫོགས་པར་བྱེད་པ་  
 ལྟ་བུ་དང་། ཡའ་བྱམས་པས་ཁུས་པའམ་བཟང་སྒྲིད་སོགས་ནས་  
 འབྱུང་བ་ལྟར་སྒྲོགས་བཅུ་ཉི་མངས་རྒྱུས་ལ་སྤྱག་འཆོལ་ཞིང་སྤྲིག་པ་  
 བཤགས་པ་སོགས་ཡན་ལག་བདུན་པའི་སྒྲོ་བ་མཆོག་སྤྱད་སྤྱོད་པ་  
 ཆོགས་མེད་པར་རྫོགས་པར་བྱེད་པ་རྒྱལ་ཆབ་བྱམས་པ་ལྟ་བུ་དང་།  
 ཤིན་ཏུ་ཡུན་རིང་པོ་ནི་རྟོགས་པར་བྱ་བ་ཡའ་ཐབས་ལ་མཁས་པས་  
 བདེ་སྒྲུག་ཏུ་རྟོགས་ཏེ་མདོ་ནི་ཤེས་ལྡན་པར་བྱེད་པ་རྗེ་བཙུན་འཇམ་  
 དཔལ་དབྱངས་ལྟ་བུ་དང་། གདུལ་བའི་དུས་དང་དུས་མིན། འདུལ་  
 བྱེད་ཐབས་དང་ཐབས་མིན་སོགས་ཤེས་ནས་གདུལ་བྱ་སེམས་ཅན་ལ་  
 འདུལ་ཐབས་སྤྲོ་ཆོགས་པའི་དབང་གིས།

དབྱུང་བཟང་གི་ཁུ་པ་ལས།

གང་གི་རང་བཞིན་ཆགས་སྒྲུབ་ནས་བྱུང་ཡང་།

ཆགས་སེམས་ཅན་ལ་ཆགས་པ་ལྟར་རྟོག་དང་།

གདུལ་བྱའི་དབང་གིས་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་།

བྱང་ཆུབ་མཆོག་གནས་དེ་ལ་ཐུག་འཚལ་ལོ།

ཞེས་པ་ལྟར།

སྤྱོད་སེམས་ཀྱིས་ལ་ལ་ཆར་གཅོད་པ། རྩི་བཅུན་འཇམ་དཔལ་

རྒྱལ་པོ་གསལ་རྒྱལ་གྱི་བཅུན་མོའི་འཁོར་གྱི་ནང་དུ་དབྱུང་གནས་པ་

ལྟ་བུ་ལ་ལ་རྩིས་སྤྱོད་པ། བྱམ་ཟེའི་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ལ་དགའ་བས་

དོད་དཔོན་གྱི་བུ་མོའི་རེ་འདོད་སྤྱོད་པ་ལྟ་བུ་ལ་ལ་ཉོན་མོངས་པ་སྤྱོད་

པས་འདུལ་བ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ཆོས་རྟོག་པ། ཅུང་མོ་བྱས་པ་

སེམས་ཐབས་སྤྱོད་སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་སེམས་ཅན་སྤྱོད་པར་བྱེད་པ་དང་།

དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་རིགས་རྒྱུན་མི་གཅོད་པའི་ཆེད་དུ། བདུང་

བཞི་དང་ཉན་རང་གི་ས་ལས་འདས་པ་དང་། རྩིས་ཐར་སྤྱོད་གསུམ་

རྟོགས་པས་ཆོས་རྩིས་ལ་མཐའ་གང་དུ་འདེམ་གནས་པ་དང་། ཡང་

དག་མཐའ་ཤེས་ཀྱང་དུས་མིན་དུ་མཛོེན་དུ་མི་བྱེད་པ་དང་། འཇུག་  
 ཡུལ་འགོག་པ་སོགས་གང་ལ་ཡང་དུས་དང་དུས་མིན་ཤེས་ནས་འཇུག་  
 པ་དང་། སློན་ལམ་གྱི་འཕེན་ཤུགས་རིམ་བཞིན་དུ་འབྱིན་པ་དང་།  
 ཆོས་གང་ལ་ཡང་མཆོག་སྐུ་པ་དང་། ཐབས་མཁས་པའི་ཡུལ་ཆོད་  
 མེད་པ་ཤེས་པ་དང་།

ཐེག་ཆེན་སྤྱོད་སོགས་ནས་འབྱུང་བ་ལྟར།

རིམ་གྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་རྣམས་ཀྱི་མི་གཙང་ལུང་།

དེ་ནི་སྤྱོད་མཁུང་པའི་ཁྱིམ་ལ་ཕན།

དེ་བཞིན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཉོན་མོངས་ལུང་།

དེ་ནི་སངས་རྒྱུ་ཆོས་རྣམས་བསྐྱེད་ལ་ཕན།

ཞེས་པ་ལྟར།

ཉོན་མོངས་རྣམས་དབང་དུ་བྱས་ཏེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཡན་ལག་ཏུ་བསྐྱེད་པ་  
 དང་། དངོས་པོ་རྣམས་དག་པའི་ཆོས་ཉིད་དུ་འཆར་བ་སོགས་བསམ་  
 གྱིས་མི་བྱུང་པ་ཡོད་དོ།

གཉིས་པ། ཐབས་མཁས་འདི་དང་མཚུངས་ལྡན་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་ནི་



དེ་ལྟར་རྒྱུད་མི་ཟ་ན་སྒྲུབ་གསུམ་གྱིས་ལུང་གི་ཆོས་དང་།      ཡེ་ཤེས་ལ་  
 རྟོན་པས་རྟོགས་པའི་ཆོས་ལ་རྒྱུད་མི་ཟ་བར་དབང་སྒྱུར་བར་བུས་སོ།།  
 དེ་ལྟར་བདུན་ཕྱི་ལྷག་བསམ་དག་པའི་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་གནས་སྐབས་སོ།།  
 ས་བརྒྱུད་པར་སྟོབས་ཀྱི་ཕར་སྤྱོད་ལ་ཉེ་བར་ཡིད་རྟོན་པར་བྱེད་པ་  
 ཆོག་ས་གཉིས།      མཐར་འབྲས་ལ་ངེས་པར་འབྱེན་པ་བྱུང་སྟེ་གསུམ་སོ་  
 བདུན།      དེ་གཉིས་ཀའི་རྟོན་ཕྱི་ལྷག་དང་གསུམ་སོ།།  
 ས་དགུ་པར་སྟོན་ལ་མཆོད་པོ་ལ་དབང་བས་འཛིན་རྟོན་གྱི་ཁམས་  
 རྣམས་སྒྲུབ་དུལ་བྱའི་སྐལ་བ་དང་མཐུན་པར་ཡང་དག་རིག་པ་བཞིས་  
 ཆོས་འཆད་པ་ལ།      བཤད་པའི་རྒྱ་གཟུངས་ཀྱིས་ཟད་པ་མེད་པ་དང་  
 སྟོབས་པས་ཐོགས་མེད་དུ་འབྱེན་པ་གཉིས།      བཤད་པའི་ངོ་བོ་  
 ཆོས་ཀྱི་སྟོམ་བཞིའོ།།  
 དག་པ་ས་གསུམ་ན་རར་འཛིན་མེད་པས་རྒྱུད་ཐ་དང་དུ་འཛིན་པ་མེད་  
 པའི་སྤྱིར་བཏོད་གཅིག་ལ་མ་མཉམ་པ་ཉིད་ལ་ཁྱགས་པས་གཅིག་  
 དུས་བཏོད་པ་ཞེས་ཀྱང་རུང་ངོ།།  
 ས་བརྒྱུད་པར་མཛོད་ཤེས་དུག་ལ་མངའ་བརྟེས་ཤིང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཕར་

ཕྱིན་ཐོབ་པ་སྤྱོད་པ་བཅུ་ལྷག་ཏུ་འཛད་པ་བཅུ་གཉིས་  
 སྤྱོད་པ་ཕྱི་ཐོབ་པ་ལ་མཁའ་པ་སྤྱོད་པ་དང་སངས་རྒྱུས་  
 གཉིས་རྩེས་ཐོབ་ཏུ་གཞན་དོན་མཛད་པ་ལ་མཉམ་སྟེ་དབང་བཅུ་ལ་  
 མངའ་བཞུགས་པའི་སྤྱིར་དང་། རང་དོན་ལ་སྟོས་ན་འོད་ཟེར་ཡང་རྒྱ་  
 མཚོ་དང་གཞན་རྩེས་ཀྱི་ཚུབ་ཞིན་བྱུང་པར་ཆེ་སྟེ་དེར་རྒྱུན་མཐའི་ཡེ་  
 ཤེས་ཀྱི་གཞི་མ་བྱུང་ཤིང་སྤྱིར་སྤྱོད་པ་ཡོད་པའི་སྤྱིར་སྟེ། དེ་ལྟར་དག་  
 པའི་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་ལ་སྤྱོད་པ་འཁམས་པ་སྤྱོད་ཀྱི་གཞན་སྤྱོད་པ་དང་  
 སྤྱིར་བཤོ།

སྤྱོད་པ་ཐམས་ཅད་སྤྱོད་པ་འཁམས་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་  
 ཐམས་ཅད་ཡོད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་  
 ཉིད་དོ།

འདི་དག་གཙོ་ཆེན་པོ་དབང་དུ་བྱས་ཀྱི་ལམ་ཐམས་ཅད་ན་ཡང་ཀུན་  
 གྱི་ཉམས་ལེན་གྱི་ཆ་ཡོད་པར་ཤེས་པར་བྱའོ།

གསུམ་པ་ལམ་དེ་དག་ཉམས་སྤྱོད་ལྟུང་གྱི་རིམ་པ་ལ། སྤྱིར་  
 བསྟན་པ་དང་། རྟོགས་དཀའ་བ་བྱེད་པ་བྱེད་པ་གཉིས།

དང་པོ། དེ་ལྟར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ལམ་དེ་དག་ཉམས་སྲུང་བ་  
 ཆུ་ལ་མདོར་བསྡུས་ན། མགོ་བ་པོ་བྱམས་པས་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་བསྡུ་  
 བའི་དོན་དང་གོ་མི་མ་གསུང་བ།

འིགས་དང་ཆོས་དང་མོས་པ་དང་།

དེ་བཞིན་སེམས་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་དང་།

སྒྲིབ་ལ་སོགས་པ་སྒྲུབ་པ་དང་།

སྒྲིབ་མེད་པ་ལ་འཇུག་པ་དང་།

སེམས་ཅན་རྣམས་ཡོངས་སྒྲིབ་བྱེད་དང་།

ཁིང་ནི་རྣམ་པར་སྦྱོང་བ་དང་།

མི་གནས་ལྟ་བུ་འདས་པ་དང་།

བྱང་ཆུབ་མཆོག་དང་སྒྲིབ་པའོ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འདིའི་དང་པོ་འིགས་ཆོས་མོས་སེམས་བསྐྱེད་

སྒྲུབ་བཞིན་གཙོ་བོར་མོས་སྦྱོང་གི་སེམས་བསྡུས་པའོ།

སྒྲིབ་མེད་པ་ལ་འཇུག་པས་དང་པོའི་སྐབས་སོ།

དེའི་རྗེས་ཀྱི་སེམས་ཅན་སྒྲིབ་བྱེད་ཁིང་སྦྱང་བ་ལྟ་བུ་འདས་ཐོགས་པ་



གསུམ་ནི་སྒྲིམ་ལམ་གྱི་སྐབས་ཀྱི་འོད་ཟེངས།

ཐ་མ་བྱུང་ཚུལ་མཆོག་ཐོབ་དང་བྱུང་ཚུལ་ཀྱི་འོད་ཟེངས་པ་གཉིས་ནི་  
སངས་རྒྱུས་ཀྱི་སྐབས་པ་འབྲས་བྱེད།

གཉིས་པ་ལ། ལམ་གྱི་གཞི་རྒྱུ་རིགས་པ་འདུག་པ། དེ་ལ་བརྟེན་  
ནས་མོས་པ་འབྱུང་ཚུལ་གཉིས།

དང་པོ། དེ་ཡང་ཐོག་པ་ཆེན་པོའི་རིགས་དང་ལྷན་པ་དེ་ཐོག་ཆེན་ལ་  
འཇུག་པར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ།

རིགས་ཤེས་པ་གང་ཞིན་རང་བཞིན་གནས་པའི་རིགས་ནི་དེ་བཞིན་  
གཤེགས་པའི་སྒྲིང་པོ་སྟེ། དེ་ཡང་།

རྒྱུད་བྲམ་ལས།

རྩོགས་སངས་རྒྱུ་ནི་འཕྲོ་སྤྱིར་དང་།

དེ་བཞིན་ཉིད་དཔྱིར་མེད་སྤྱིར་དང་།

རིགས་ཡོད་སྤྱིར་ན་ལུས་ཅན་ཀྱི་ལ།

རྩོག་ཀྱི་སངས་རྒྱུ་སྒྲིང་པོ་ཅན།

ཞེས་གསུངས་པས་མཐར་ཐུག་ཆོས་སྐུའི་ཡོན་ཏན་ནམ་མཁའ་དང་  
 མཉམ་པ་དེ་ལྟ་བུ་སྒྲིབ་ཐ་མལ་འཛིང་བ་ཀྱུན་ལྡན་དུ་སྒྱུར་བའི་གང་  
 ཟག་གི་རྒྱད་ལས་སྤྱིས་མཛོད་དུ་སྒྱུར་བ་ཡོད་པའི་སྤྱིར་དང་།  
 རིགས་མེད་ན་བཙུན་ཀྱང་དེ་ལྟར་མི་འཐད་པའི་སྤྱིར་དང་།      ཆོས་  
 སྐུའི་ཡོན་ཏན་འདུས་མ་བྱས་ཏྲག་པའི་ངོ་བོ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ན་སེམས་  
 ཅན་གྱི་རྒྱད་ལ་སྤྱིང་བོ་ཡོད་པར་སྟོས་པའི་རིགས་པས་འགྲུབ་པ་  
 དང་།      འཁོར་འདས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་གནས་ལུགས་སྟོང་བ་ཉིད་  
 གདོད་མའི་འོད་གསལ་མཆོད་པོར་དབྱེར་མེད་རོ་གཅིག་པའི་སྤྱིར།  
 འབྲུལ་བ་སྒྲོ་བྱུར་བས་སྐྱུལ་པའི་སེམས་ཅན་ལྟར་སྒྲུང་བ་ནམས་ཀྱང་  
 གནས་ལུགས་དོན་དམ་པའི་ཆོས་ཉིད་ལས་མ་གཡོས་པར་ཆོས་...  
 ཉིད་ཀྱི་རིགས་པས་གྲུབ་པ་དང་།      རིམ་སྒྲོ་བྱུར་བ་སྤྱང་རུང་དང་ཡོན་  
 ཏན་ཡི་ལྡན་གྱི་ཆོས་སྐུ་ཀྱུན་ལ་བྱུང་མེད་དུ་ཡོད་པའི་སྤྱིར་རིགས་...  
 ཡོད་པར་གྲུབ་ལ།      རིགས་དེ་ཡོད་ན་ལུས་ཅན་དེ་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་  
 སྤྱིང་བོ་ཅན་དུ་ངེས་པ་བྱ་བ་བྱེད་པའི་རིགས་པས་གྲུབ་པ་ཡིན་ཞིང་དེ་  
 ལྟ་བུའི་ཁམས་བདེ་བར་ག་ཤེགས་པའི་སྤྱིང་བོ་དེ་ནི་འཁོར་ལོ་བར་

ལའང་ཐོ་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་བསྟན་པ་དང་། ཐམས་པུས་  
 བཞིན་སྐྱོད་ཡེ་ཤེས་སྣང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་ནས་བསྟན་པར་མཛད་པ་སྟེ།  
 དེ་གཉིས་འགལ་མེད་སྣང་སྟོང་བྱུང་དུ་འཇུག་པའི་ཚུལ་ཀྱུན་མཁུན་  
 གྲོང་ཆེན་རབ་འབྱམས་ཀྱི་བཞེད་པ་ནི་རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་མཐར་  
 ཐུག་པ་རྒྱལ་ཚབ་ས་བཅུ་འི་དབང་ཐུག་དང་ཤིང་རྟ་ཆེན་པོ་གཉིས་ཀྱི་  
 ཟབ་དགོངས་མ་བཀྲོགས་པ་སྟེ། སྟོང་པོ་དེ་འོ་ཐོ་ཐོ་སྟོང་སྟོང་སྟོང་  
 རྒྱུན་གྱི་ཚུལ་སྐྱབ་ལ་མ་སྟོས་པར་ཡེ་གདོད་མ་ནས་སྐྱོད་པེ་ཤེས་  
 སྟོན་པའི་སྟོན་གྱི་ཕོན་ཏན་བསམ་མི་བྱུང་པ་དང་ནམ་དུམ་མེད་  
 པའི་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་སྟོས་པའི་མཐའ་དང་བྱལ་བ་རིག་སྟོང་བྱུང་དུ་  
 འཇུག་པའི་ཆོས་ཉིད་རྟོ་རྟོ་ཐམ་མཁའི་དཀྱིལ་ལྟར་མཆོད་འཛིན་གྱི་  
 སྟོས་བསམ་མི་ཐིག་པ་རང་བྱུང་གི་ཡེ་ཤེས་འདུས་མ་བྱས་པ། དེ་མ་  
 མེད་པའི་ཉི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་རབ་ཏུ་གསལ་བ་བཞིན་རང་གི་ངོ་བོ་  
 རང་བཞིན་གྱིས་དེ་མ་མེད་པས་ནམ་པར་དག་ཅིང་ཀྱུན་བྱུང་གི་ཆོས་  
 ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་ཅིང་རྗེས་སུ་སོང་པའི་ཆོས་ཉིད་དེ་བཞིན་ཉིད་དཔེ་  
 འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་ལྟར་དོན་འཛོལ་འགྱུར་མེད་པ་ཉིད་ཡིན་ཏེ།

དེ་ཡང་དམན་པ་རྩ་བུ་དང་བར་པ་ཟངས་བུ་མཆོག་གསེར་བུ་  
 གསུམ་གྱི་ནང་གི་ནམ་མཁའ་ལ་བཟང་དན་མེད་པ་བཞིན་དུ་མ་  
 དག་པ་འཁོར་བ་དང་། མ་དག་དག་པ་བྱང་རྒྱུ་བ་སེམས་དཔའ་  
 དང་། ཤིན་ཏུ་ནམ་པར་དག་པ་སངས་རྒྱུ་ཤི་སའི་གནས་སྐབས་  
 གུན་ཏུ་འད་དམན་མཆོག་གི་གང་བསལ་བཞག་བྲལ་བའི་ཆོས་ཉིད་  
 མཉམ་པ་ཆེན་པོ་ཡིན་ལ། དེའི་དང་ན་སེམས་ཅན་གྱི་སྤྱད་པོ་  
 ཁམས་དབང་རྣམས་སྐྱེ་འཛིན་བྱེད་ཀྱང་དེ་ལ་སྐྱེ་འཛིན་མེད་དེ་ནམ་  
 མཁའི་དབྱིངས་སུ་འབྱུང་བཞིའི་འདུ་འགོད་ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་ནམ་  
 མཁའ་རང་གི་ངོ་བོ་ལ་སྐྱེ་འཛིན་མེད་པ་ལྟར་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཆོས་  
 ཉིད་དེ་ཡི་གྲོང་དུ་རྒྱུད་ཅིང་ཆོས་ཉིད་རང་གི་ངོ་བོ་ལ་སྐྱེ་འགག་  
 མེད་པར་མཉམ་པ་ཉིད་དུ་གནས་ལ་འཁོར་འདས་ལ་སོགས་པའི་  
 བཟང་དན་དང་ཕ་རོལ་བདག་དང་གཞན་ཆེ་ཆུང་སོགས་ཀྱི་ཆད་དུ་  
 སྤྱིའི་དུས་ཀྱི་བྱེད་པར་སོགས་མེད་དེ་ཆོས་དབྱིངས་ཐིག་ལེ་ཉག་  
 གཅིག་འཕོ་འགྱུར་མེད་པའོ།  
 དེའི་སྤྱིར་འདུས་མ་བྱས་ཤིང་ལྟན་གྱིས་གྲུབ་པའི་ཡེ་ཤེས་སོ་སོ་

རང་གི་ས་ལོ་ལ་པར་བྱ་བ་དེ་བཞིན་ཉིད་དེའི་རང་བཞིན་རྟོགས་པ་ལས་  
དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་བྱུང་བ་ཡིན་པོ།

ཟག་མེད་གྱི་ཁམས་དེ་མེས་མཆོག་ཕྱེད་ལ་བྱུང་མེད་པར་...  
མེས་མཆོག་ཆོས་ཉིད་གྱི་ཚུལ་དུ་ཡོད་པ་ནི་ས་ལོ་གི་གཏིར་ལ་སོགས་  
པའི་དཔེའི་ཚུལ་གྱིས་བསྟན་ཏོ།

དེ་ཡང་འདོད་ཆགས་བག་ལ་ཉལ་གྱི་སྒྲིབ་པ་པདྨ་མདོག་དཔྱུ་བུའི་  
སྒྲུབས་སུ་རྟོགས་པར་བྱ་བ་རང་བཞིན་རྣམ་དག་གི་ཆོས་སྒྲུབས་  
སྒྲུབ་གྱི་སྒྲུབ་མཆོག་དཔེས་བསྟན་པ་ལྟ་བུ་གཞན་པ་དང་། དེ་...  
བཞིན་དུ་ཞེ་སྒྲུབ་བག་ལ་ཉལ་སྒྲུབ་བུའི་ཆོག་གསུམ་གྱིས་བསྟན་པ་ལྟ་བུའི་  
དབུས་ན་ཆོས་ཕྱེད་ལ་བྱུང་དེ་བཞིན་ཉིད་དུ་རོག་ཅིག་པའི་བརྟན་པ་  
ཆོས་སྒྲུབ་ཆོས་ཉིད་ལྟ་བུ་གཞན་པ་དང་། གཏི་ལུག་བག་ལ་ཉལ་...  
སྒྲུབ་པ་ལྟ་བུའི་ནང་དུ་ཐབས་གྱི་རྣམ་པ་སྒྲུབ་ཆོག་གསུམ་པའི་ཚུལ་བསྟན་  
པའི་སྒྲིབ་པ་སྒྲུབ་ཆོག་གསུམ་ལ་བྱུང་སྒྲིབ་པ་ལྟ་བུ་གཞན་པ་དང་། དུག་  
གསུམ་མདོན་གྱི་ལོ་གཅིང་པའི་འདམ་རྒྱུ་བུའི་ནང་ན་རང་...  
བཞིན་ལྟར་བཞེད་པ་གསེར་སྒྲུབ་བཟང་པོ་ལྟ་བུ་གཞན་པ་དང་།

མ་རིག་བག་ཆགས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་སྒྲིབ་པ་དབྱེ་པའི་བྱིམ་ཀྱིས་  
འོག་ཏུ་བྱུང་འོག་ན་རང་བཞིན་གནས་པའི་རིགས་ཟད་མི་ཤེས་པའི་  
གཏིང་ཏུ་བྱུག་གནས་པ་དང་། མཐོང་བས་སྒྲུབ་པར་བྱ་བ་འབྲས་ལྟན་  
ཏུ་བྱུང་འོད་དུ་ཡང་དག་པར་སྒྲུབ་བརྒྱུས་འབྱུར་གྱི་རིག་འབྲས་བྱུང་དང་  
བཅས་པའི་ལྟུན་ཤིང་ཏུ་བྱུག་གནས་པ་དང་། མཐོང་ཟིན་སྒྲིམ་པའི་  
ལམ་ཀྱིས་སྒྲུབ་བྱ་གོས་རུལ་ངི་མ་ཅན་ཏུ་བྱུང་འོད་དུ་ངོ་བོ་ཉིད་སྒྲུབ་  
ཡོན་ཏན་རིན་ཆེན་སྒྲུག་བྱུགས་མཛེས་པ་ཏུ་བྱུག་གནས་པ་དང་། མ་  
དག་ས་བདུན་ལ་བརྟེན་པའི་ངི་མ་བྱུང་མེད་དན་མ་ཏུ་བྱུང་མཛེས་པ་  
སྒྲུབ་སྐབས་སུ་འོད་སྒྲིབ་ཏུ་རྒྱུ་ལེན་པའི་སྒྲུབ་འཁོར་འོས་བསྐྱུར་བའི་རྒྱལ་པོ་  
ཏུ་བྱུག་གནས་པ་དང་། དག་ས་གསུམ་ལ་རྒྱུ་ལེན་པའི་ངི་མ་  
ཕུ་མོ་ལུགས་ཀྱིས་འདམ་ཏུ་བྱུང་འོད་དུ་གང་འདུལ་ཐུན་མོང་དུ་སྒྲུབ་བ་  
སྒྲུབ་པའི་སྒྲུག་གསེར་བཟང་པོའི་གཟུགས་བརྟན་ཏུ་བྱུག་གནས་པའི་  
དཔེ་ཡི་སྒྲིབ་ས་བསྐྱུར་པར་མཛད་ཅིང་དེ་ཡང་སེམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་  
སྒྲིབ་པའི་ཁམས་དང་ཆོས་ཅན་གྱི་སེམས་གཉིས་གཅིག་ཐ་དང་གང་  
དུའང་ཁས་སྒྲུབ་མི་དགོས་ཏེ་གནས་ཚུལ་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་དོན་ལས་མ་

འདས་ཀྱང་སྤྱང་ཚུལ་འབྱུང་བ་སྤྱི་དཔལ་འགལ་བ་མེད་པར་མ་ཟད།  
 དེལས་གཞན་དུ་བྱེད་པ་མེད་པའམ། སྤྱི་ཡང་འབྱུང་མི་སྤྱི་དཔལ་  
 སྤྱི་དུ་འབྱུང་ལ་གནས་སྤྱང་མི་མཐུན་པ་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཡང་འབྱུང་བའི་  
 མེས་མཆོད་སྤྱི་དཔལ་དེལས་ལ་ཞུགས་པས་འབྱུང་བ་སྤྱི་དཔལ་  
 མཆོད་སྤྱི་དཔལ་ཡོད་པར་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ།

འོན་ཀྱང་རིགས་ཀྱི་དྲི་མ་བཞི་པོས་བསྒྲིབས་ནས་རིགས་མ་མཆོད་པ་རྣམས་  
 ལ་རིགས་ཡོད་ཀྱང་བྱུང་བ་མེད་དུ་མི་སྤྱང་བ་དཔེ་བྱུང་བ་གི་མར་  
 མེས་སྤྱི་ཡིན་ལ། གནས་ཚུལ་དོན་དམ་གྱི་དོན་ནས་ཆོས་ཉིད་རང་བཞིན་  
 གྱིས་དག་ཀྱང་སྤྱང་ལུགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་དབང་དུ་ཆོས་ཅན་སྤྱི་དུ་  
 མས་བསྒྲིབ་པ་ཡང་ཡིན་པས་དེས་དོན་ཟབ་མེད་ཚུལ་ལ་སྤྱི་མ་སྤྱི་དཔལ་  
 གྱིས་པ་པལ་པས་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ།

གལ་ཏེ་རིགས་ཀྱི་དྲི་མ་བསྒྲིབ་ན་རིགས་དེའི་བྱུང་ལས་འཁོར་བ་སྤྱི་  
 འདོད་དང་མཆོད་འདས་སྤྱི་ཡང་འདོད་འབྱུང་བར་བྱེད་དེ།

སྤྱི་སྤྱི་མ་ལས།

གལ་ཏེ་སངས་རྒྱུས་ཁམས་མེད་ན།

སྤྱུག་ལ་སྒྲོ་བར་མི་འགྱུར་གིང་།

མྱ་ངན་འདས་ལ་འདོད་པ་དང་།

དོན་གཉིས་སྒྲོལ་བ་འདེད་པར་འགྱུར་།

སྤིང་དང་མྱ་ངན་འདས་ལ་དེའི།

སྤྱུག་བདེའི་སྒྲོལ་ཡོན་མཐོང་འདི་དག།

རིགས་ཡོད་ལས་ཡིན་གང་སྤྱིར་དེ།

རིགས་མེད་དག་ལ་མེད་སྤྱིར་རོ།

ཞེས་བཤད་དོ།

རིགས་ཀྱི་དྲི་མ་བཞི་ནི།    ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ལ་ཁོང་སྒྲོ་བ་ལོག་

སྤིང་ཅན་ནམ་འདོད་པ།    གང་ཟག་སོགས་ལ་བདག་ཏུ་ལྟ་བུ་སྤྱི་རོལ་

ལུ་སྤྱིགས་ཅན།    འཁོར་བའི་སྤྱུག་བསྐྱལ་གྱིས་འཛིགས་ནས་རང་ཉིད་

ཞི་བདེ་འདོད་པ་ཉན་ཐོས་པ་སྤིང་རྗེ་རྒྱུད་བས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ལ་

སྤྱོས་པ་མེད་པས་རང་རྒྱལ་བའོ།

དྲི་མ་དེ་ནམས་དག་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་ནི་གོ་རིམ་ལྟར་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་

ཆོས་ལ་མོས་པ་ནི་ཡོན་ཏན་བྱེད་པར་ཅན་ནམས་ཀྱི་གཞི་གྱུར་པས་ས་





བྱེད་པ་དང་།      སྟོབས་ལ་སོགས་པའི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱ་  
 བྱེད་པ་དང་།      རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་དོན་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་དང་།  
 སུང་པོ་ལྷག་མེད་དུ་ཡང་ཡོན་ཏན་གྱི་ཟུང་བ་སྟོར་མཆོད་བཞིས་  
 ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་རིགས་དེ་ནི་ཉན་རང་གི་རིགས་ལས་བྱེད་པར་དུ་  
 འཕགས་པ་ཡིན་ལ།      རིགས་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཆོས་ལ་  
 མོས་པ་ལྷག་པར་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ།།  
 མོས་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐེག་ཆེན་གྱི་སྟོབས་གནས་བྱེད་པར་ཅན་  
 དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྟོབས་སུ་འགྲོ་སྟེ།      དེ་ཡང་།      རྒྱ་སྟོང་རྗེ་ལ་  
 བརྟེན་ནས་ཆེད་དུ་བྱ་བ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ།      དུས་སྟོང་པོ་བྱང་  
 རྒྱུ་བ་ཀྱི་བར།      རོ་བོ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྟུག་བསྐྱེད་ལས་ཐར་པར་  
 བྱ་བའི་སྒྲིམ།      ཡུལ་འདུས་མ་བྱས་ཤིང་ལྷན་གྱིས་གྲུབ་པའི་ཡོན་ཏན་  
 སོགས་ཀྱིས་བྱེད་པར་དུ་བྱས་པའི་སྒྲན་མེད་པའི་དཀོན་མཆོག་ཐེག་པ་  
 གསུམ་དང་བྱེད་པ་གསུམ་གྱི་དབང་གིས་བཞག་པའི་གནས་སྐབས་  
 གསུམ་དང་།      མཐར་ཐུག་སངས་རྒྱས་ཆོས་ཀྱི་སྐུ་ཉག་གཅིག་ལ་  
 སྟོབས་ཀྱི་མཆོག་ཏུ་བརྟེན་པར་དམ་བཅའ་ཞིང་།      ཕྱི་ཡི་ཡོངས་འཛིན།

མདོ་རྒྱལ་ལས།

བཤེས་གཉིན་ཞི་བ་དུལ་བ་ཉེར་ཞི་བ།

ཡེན་ཏན་རྟག་པར་བརྩོན་བྱས་ལུང་གིས་སྦྱས།

དེ་ཉིད་རབ་རྒྱུ་རྟོགས་ལ་སྒྲུ་མ་ཁས་ལྷན།

བརྩོན་བའི་བདག་ཉིད་སྒྲི་བཤེས་སྤངས་ལ་བསྟེན།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།

ཐེག་ཆེན་ཚུལ་བཞིན་རྟོན་བའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉིན་བསྟེན་པར་  
བྱས་ནས། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་རྒྱུ་ཕྱིན་པ་གཙུག་ན་རིན་ཆེན་མདོ་  
དང་རྒྱུད་སྒྲ་སྟོགས་ནས་རི་མོ་མཁའ་ཀྱི་དཔེས་བསྟེན་པ་ལྟར་རྟོན་  
སྟོགས་གཙུག་མཚན་ཡང་ཡེན་ཏན་མི་རྟོགས་བའི་སྤྱིར་པར་སྤྱིན་  
དུག་སྟོགས་ཐབས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཀྱུན་གྱི་མཚོག་དང་ལྷན་པ། ཏག་ཆད་  
སྟོགས་མཐའ་བརྒྱུད་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བའི་ཆོས་ཉིད་  
མཉམ་པ་ཉིད་ལྟར་དུ་སྤངས་རྒྱས་འཕྲོག་པ་ལ་ཉེ་བའི་རྒྱལ་མཐའ་  
ཀྱི་དམ་པར་རྒྱུར་པ། ཏག་པ་ཐེར་ཟུགས་དང་མེད་དགག་སྤང་ཆད་  
སྟོགས་མཐའ་འཛིན་གྱི་ལྟ་བ་དང་དམན་སྒྲི་ཡིད་བྱེད་སྟོགས་གཟུང་

འཛིན་སེམས་ཀྱི་དམིགས་པ་ཅན་འབྲས་ཡུལ་ཤར་བྱིན་གྱི་དོན་ལ་  
 རིང་ཞིང་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་མི་མཐུན་པའི་ཚུགས་སུ་སྦྱར་  
 པ་རྣམས་ཀྱི་གཉེན་པོར་སྦྱར་པའི་ལམ་ཡང་དག་པ་ཟབ་ཅིང་སྦྱོ་  
 ཆེ་བྱུང་དུ་འཇུག་པའི་གདམས་དག་གཞི་ལམ་འབྲས་བུའི་གནད་  
 མཐའ་དག་ཆོང་ལ་མ་ཞོར་བ་གྲུས་པས་ཞོད་པར་བྱས་ནས་ཐོས་པའི་  
 དོན་དེ་ཚུལ་བཞིན་དུ་ཡིད་ལ་བྱ་བ་ནང་གི་ཡོངས་འཛིན་དང་མ་བུལ་  
 བར་བྱའོ།

དེ་ལྟར་ཐོས་པས་མ་གྱིས་སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་པར་བྱས་ནས་བསམ་པ་སྦྱར་  
 སུམ་ཆོག་པ་སྒྲོན་པ་དང་འཇུག་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་སྒྲུ་མེད་བྱུང་  
 ཚུབ་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པས།      སྦྱོར་བ་སྦྱར་ཆོག་སྦྱིན་སོགས་པར་  
 བྱིན་དུག་པོ་ཉིད་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་རྒྱ་མོས་པ་དང་།      ཚུད་  
 མི་ཟ་བའི་རྒྱ་བསྐྱེད་པ་དང་སྒྲེལ་བའི་རྒྱ་ཡི་རངས་སོགས་ཐབས་མཁས་  
 དང་འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ཏེ་པར་བྱིན་གཉིས་  
 པོ་བྱུང་དུ་འབྲེལ་བའི་སྒྲོ་རྣམས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ།

དེ་ལྟར་ཡུལ་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་མཐའ་དང་བུལ་བས་མི་དམིགས་ཤིང་

ཡུལ་ཅན་སེམས་ཀྱིས་མཐའ་གང་དུའང་མི་སྦྱོར་བའམ་མི་འཛིན་པའི་  
 ཚུལ་གྱིས་ཤེར་བྱིན་ཉམས་སུ་བྱུང་བས་མིང་དོན་གཉིས་པམ་ཚུན་སྒོ་  
 བུར་བར་རྟོགས་པས་ཚོགས་ཀྱི་ལམ་བཟོད་ནས་སྦྱོར་ལམ་བྱོད་དང་ཅེ་  
 མོར་བྱི་རོལ་གྱི་དོན་དུ་སྦྱང་བའི་རྒྱུ་མཚན་རང་གི་སེམས་དང་སེམས་  
 བྱུང་ལུལ་བ་ཡིན་པར་རྟོགས་པ་དང་། བཟོད་པར་གཟུང་བའི་དོན་  
 མི་དམིགས་པར་རྟོགས་པ་དང་། ཚོས་མཚོགས་ཏུ་དམིགས་པ་སེམས་  
 ཀྱང་མི་དམིགས་པར་རྟོགས་པས། འདི་བཞིར་བྱོད་ཅེ་གཉིས་ལ་  
 འཁོར་བ་ལས་དབྱུགས་དབྱུང་གིང་གཟུང་འཛིན་མཚན་མའི་རྣམ་རྟོག་  
 མཛོད་རྒྱུ་བྱུང་བས་དོན་མཐུན་གྱི་མཐོན་པོས་མཚོམས་ཀྱི་བྲགས་ཚལ་  
 མཐོང་བ་སྟག་གཟིག་སོགས་ཀྱི་འཛིགས་པ་མེད་པར་ཤེས་པ་དང་།  
 མཐའ་ཡི་རྒྱུ་མཚོ་ཆེན་པོ་དང་ཉེ་བར་འགྱུར་བའི་ཚུལ་ཤེས་ཏེ་རི་ལ་  
 སོགས་པ་མི་སྦྱང་བའི་དཔེས་བསྟན་པ་ལྟར།

མི་ཞིག་རྒྱུ་མཚོའི་ཚུལ་ལྟ་བུ་སྦྱོར་འགྲོ་བ་ཡིས།

གལ་ཏེ་ཤིང་དང་བྲགས་ཚལ་རི་མཐོང་ད་དུང་རིང་།

ཅི་སྟེ་རྟོགས་པ་མཐོང་བ་རྒྱུ་མཚོ་ཆེན་པོ་ནི།

ཉིབར་གྱུར་ཏྱི་སྒྲུབ་སྟེ་དེ་ལ་སྐུ་ཉི་མེད།

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར།

འི་ཤིང་ནི་མཚན་མ་དང་འདྲ་བའི་མཐོང་སྤང་གི་རྟོག་པ་རགས་པ་  
ནམས་ཆོས་མཆོག་ཏུ་མི་སྤང་བར་གྱུར་པ་ན་རྒྱ་མཚོ་དང་འདྲ་བའི་  
མཐོང་ལམ་བྱང་ཚུབ་ལ་ཉིབར་ཤེས་པ་དེ་དག་གི་སྒྱུར་བ་ནམས་  
རྫོགས་པའི་མཐུས།    སྤང་བུའི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་སྒྲིབ་མེད་པ་འཛིག་རྟོག་  
ལས་འདས་པའི་ལམ་གྱི་དང་པོ་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཇི་ལྟ་བཞིན་རྟོགས་  
པའི་མཐོང་ལམ་འཕགས་པའི་ས་ལ་འཇུག་པར་འགྱུར་རོ།

དེ་ལྟར་ཞུགས་ནས་ཆོད་མེད་བཞི་དང་བསྐྱེད་དོས་བཞི་དང་མདོན་ཤེས་  
ལྷ་སྐྱེགས་ནས་གོང་བཤད་ཐབས་ལེགས་ཀྱི་བར་ཅི་རིགས་པའི་སྒྲིབ་ས་  
གདུལ་བྱ་སེམས་ཅན་ནམས་ཀྱི་རྒྱུད་སྒྲིབ་པར་བྱེད་པ་དང་།    བསོད་  
ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཆོག་ས་གཉིས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་སྒྲིབ་ས་  
ཀྱིས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་ཡོངས་སུ་སྤྱད་བ་དང་།    ཟབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་  
ལམ་ཐམས་ཅད་རྒྱུད་དུ་ཞུགས་པ་ཐབས་ཀྱི་ནམ་པ་ཀླུ་གྱི་མཆོག་ལྟ་བུ་  
གྱི་རྒྱུད་པ་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིབ་ས་ཀྱིས་སྤྱིད་ཞིའི་མཐའ་གཉིས་ལ་མི་གནས་པའི་

ལྷ་དྲུག་ལས་འདས་པ་སྤྲིད་ཞི་མཉམ་ཉིད་དུ་རྟོགས་པས་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་  
 ཆོས་སྟོབས་བརྩུ་མི་འཛིགས་མ་འདེས་སོགས་བྲལ་སྒྲིབ་སྤྱི་ཡོན་ཏན་  
 བླམས་རྫོགས་པར་བྱེད་པ་སྟེ། དེ་ལྟར་མདོར་བྲས་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་ཆོས་  
 བླམས་རྫོགས་པར་བྱེད་པ་དང་གཏུལ་བྱ་སེམས་ཅན་བླམས་སྒྲིབ་པར་  
 བྱ་བ་དང་ཆོགས་གཉིས་རྫོགས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་ཁིང་ཡོངས་སུ་སྤྱད་  
 བ་བྱེད་པར་ཅན་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ།།

དེ་ཡང་ས་དང་པོ་ནས་བདུན་པའི་བར་གྱི་མ་དག་པའི་ས་བདུན་དུ་བསྐྱ་  
 དདོས་བཞི་སོགས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་སྒྲིབ་བྱེད་གཙོ་བོར་སྤྱད་པས་ཁིང་  
 སྤྱོད་སོགས་དེ་གསུམ་པོ་གོང་མ་བླམས་ལ་ལྟོས་ནས་ཆུང་དུ་དྲངས་  
 བ་བྱེད་པ་ནས་བརྩུ་པའི་བར་གྱི་དག་ས་གསུམ་དུ་སྐྱ་གསུམ་པོ་དདོས་  
 སུ་ཐོབ་བྱེད་གཙོ་བོར་ཆོས་སྤྲིད་ཞི་མཉམ་ཉིད་དང་ཡོངས་སུ་ཁིང་  
 དག་པ་དང་སྐྱལ་སྐྱུ་ཐབས་མཁས་སྤྱོད་པ་གསུམ་པོ་སྤྱུ་མ་ལས་……  
 འསགས་པའི་བྱེད་པར་ཅན་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ།།

དེ་ལྟར་ཡང་མ་དག་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཁ་སྤྱིར་བཏུས་མིག་སོགས་  
 སྤྱི་ལའི་རྣམ་ཤེས་དེ་གནས་ཡོངས་སུ་སྤྱད་པས་སྤྱོད་དུ་ཁིང་ཁམས་

ནམ་པར་དག་པ་ཤེལ་དང་བེ་རུ་ཅུ་འི་རང་བཞིན་སོགས་མདོན་དུ་སྒྲུང་  
 ཞིང་དེ་བཞིན་དུ་ཁ་ནུང་བལྟས་ཉོན་མོངས་པ་ཅན་གྱི་ཡིད་གནས་སྒྲུང་  
 པས་སྤིད་པ་འཁོར་བ་དང་། ཞི་བ་ལྷུང་འདས་ཀྱི་མཐར་མི་གནས་པའི་  
 མཉམ་པ་ཉིད་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་མདོན་དུ་སྒྲུང་བ་ཡིན་ལ། དེའི་སྟོབས་ཀྱིས་  
 ཐབས་ལེགས་ཀྱི་སྒྲིཾ་ཚད་མེད་པས་གང་ལ་གང་འདུལ་གྱི་སྒྲུལ་པའི་  
 ནམ་འོལ་ནམ་པ་སྒྲོཾ་ཆོགས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་ཡོངས་སུ་སྒྲིབ་པར་བྱེད་པ་  
 དང་། འཛིག་རྟེན་ན་དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་རིགས་སམ་གསུང་གི་  
 སྒྲུབ་མི་གཅོད་པ་སོགས་ཀྱི་དུ་མ་ནམས་ལས་བྱེད་པར་འཕགས་པ་  
 ཐོབ་བོ།

དེ་ནས་གཉིན་པོ་རྗེ་ཉུ་བུའི་རྒྱུང་དེ་འཛིན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་སྒྲུ་  
 བ་མེད་པའི་བྱང་ཆུབ་མཆོག་སངས་རྒྱས་ཆོས་ཀྱི་སྒྲུ་དེ་ཉིད་ཐོབ་པ་  
 དང་། བྱང་ཆུབ་མཆོག་དེ་ཐོབ་ནས་དུས་ནམ་ལེགས་འཛི་སྤིད་ཀྱི་བར་དུ་  
 གཟུགས་ཀྱི་སྒྲུས་གསུལ་བྱ་སྤྱོད་གས་བཅུ་འི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཀྱི་ན་  
 ཉུ་སྒྲུར་ཡང་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོའི་ཆུལ་མཛད་པ་བཅུ་གཉིས་སོགས་  
 ཉོན་པའི་སྤྱོད་ལས་སེམས་ཅན་གྱི་ཁམས་ལ་དུས་ནམ་དུ་ཡང་སྒྲུབ་མི་



འཆད་པར་འཇུག་པ་ཡིན་ཏེ་འཇུག་པ་ལས།

སྒྲུབ་ཡང་མི་གཡོ་སྒྲུབ་མང་འབྱོར་གྱིས་སྤྱོད་གསུམ་

བྱོན་ནས་སྒྲུབ་ནམས་གྱིས།

གཤེགས་པ་དང་ནི་བལྟམས་དང་བྱང་ཆུབ་ནི་བའི་

འཁོར་ལོ་འདྲ་སྟོན་པར་མཛད།

དེ་ལྟར་བྱོར་གྱིས་འཛིན་ཏེན་གཡོ་བག་སྒྱུད་ཅན་རེ་བའི་

ཞགས་པ་ནི།

མང་པོས་བཅིངས་པ་མ་ལུས་ཐུགས་རྗེས་བྱ་དན་

འདས་པར་བགྱི་བར་མཛད།

ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན་ནོ།

གཉིས་པ་ལམ་བཟོད་ཚུལ་ལ་སྒྲོབ་པ་དང་། མི་སྒྲོབ་པའི་ལམ་

གཉིས་ལས།

དང་པོ་ལ། གཉིན་པོ་སྒྲོབ་པའི་ས་བརྩམས་ཚུལ། སྤང་བྱ་སྒྲིབ་

གཉིས་སྒྲོང་ཚུལ། སའི་ཡོངས་སྒྲོང་ལ་བཅོན་ཚུལ། བླ་གྲངས་

གཞན་དུ་ཁ་འཕང་བ།    འབྲས་བུ་གནས་སྒྱུར་གྱི་ནྤ་མ་བྲངས་ལྔ་ལས།

དང་པོ།    ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་བསྐྱོད་ཚུལ་ནི་ལམ་ལྔ་དང་ས་བརྩ་  
གཅིག་གི་ཚུལ་གྱིས་བསྐྱོད་དེ།    དེ་ཡང་ལམ་ལྔ་པོ་བྱང་ཕྱོགས་སོ་  
བདུན་གྱིས་བསྐྱོད་པ་གོང་དུ་བཤེན་བཞིན་སྐབས་བཤད་པ་ལྟར་ལ།  
ཉན་ཐོས་སོགས་ལས་ཁྱུང་པར་དུ་འཕགས་ཚུལ་ཡང་གོང་དུ་བཤད་  
ཟིན་པ་ལྟར་ཡིན་པས་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་བདེན་པ་མཛད་སྤྱོད་ལྟུང་དུ་མཐོང་བའི་  
ལམ་ས་དང་པོ་རབ་རྩ་དགའ་བ་ཐོབ་པའི་ཆོ་བདེག་མེད་རྟོགས་པའི་  
ཤེས་རབ་གཉིས་ཀྱི་ཡོངས་སྤྱོད་གས་པའི་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཀྱི་གནས་  
ལུགས་ཇི་ལྟར་བཞིན་དུ་མ་ཞོར་བར་གཟིགས་པ་ཆོས་རབ་རྣམ་འབྱེད་  
ཀྱི་ཤེས་རབ་སོགས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཡན་ལག་བདུན་དང་ལྔ་བ་པ་ཡིན་ནོ།

དེའི་ཆོ་བལ་པོ་ཆེ་ལས།

འཆོ་བ་ཆད་དང་འཆིབ་མི་བསྐྱུགས་དན་འགྲོ་དང་།

འཁོར་གྱི་འཇིགས་བྲལ་དེ་ལ་བག་ཆའི་ནྤ་མ་པ་མེད་།

ཅེས་པ་ལྟར།

འཁོར་གྱི་བག་ཆ་བ་སོགས་འཇིགས་པ་ལྔ་དང་བྲལ་བ་དང་།    བྱ་བ་

རྫོགས་པའི་རྒྱ་དུག་ལ། ཏིང་པོ་འཛིན་བརྒྱུ་ཐོབ་ཅིང་སྟོམས་པར་  
 འཇུག་པ་དང་། སངས་རྒྱས་བརྒྱུ་མཐོང་བ་དང་། དེ་དག་གིས་  
 བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པར་ཤེས་པ་དང་། འཛིན་རྟེན་གྱི་ཁམས་བརྒྱ་  
 གཡེ་བ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཁིང་བརྒྱར་འགྲོ་བ་དང་། འཛིན་རྟེན་གྱི་  
 ཁམས་བརྒྱ་སྒྲུང་བར་བྱེད་པ་དང་། སེམས་ཅན་བརྒྱ་ཡོངས་སུ་  
 སློབ་པར་བྱ་བ་དང་། བསྐྱལ་བ་བརྒྱར་གཞུགས་པར་བྱ་བ་དང་།  
 སྟོན་གྱི་མཐའ་དང་སྤྱི་མའི་མཐའ་བསྐྱལ་བ་བརྒྱ་ཡང་རབ་རྒྱ་ཤེས་པ་  
 དང་། ཆོས་ཀྱི་སྒྲོ་བརྒྱ་འབྱེད་པ་དང་། ལུས་ཀྱི་སྒྱུ་ལ་བ་བརྒྱ་སྟོན་པ་  
 དང་། ལུས་རེ་རེ་ཁིང་འཁོར་བརྒྱ་བརྒྱ་དང་ཕྱེད་པར་སྟོན་པ་སྟེ། ཡོན་  
 ཏུན་བརྒྱ་སྒྲག་བརྒྱ་གཉིས་ཐོབ་པ་སོགས་འབྱུང་ངོ་། དེའི་འོག་རྒྱ་  
 སྒྲོམ་པའི་ལམ་གྱིས་སྒྲོམ་སྒྲུང་སྒྲོར་དགྲུ་སྒྲུང་བས་རིམ་པ་ལྟར་ས་  
 གཉིས་པ་རྒྱུ་ལ་བྲིམས་འཆལ་བ་དང་ཐེག་དམའ་ཡིད་ལ་བྱེད་པའི་རི་  
 མ་དང་བལ་བས་རི་མ་མེད་པ་ལ་ཡོན་ཏུན་སྟོན་སྒྲག་བརྒྱ་གཉིས།  
 གསུམ་པ་ཆོས་ཀྱི་སྒྲུང་བ་ཆེན་པོ་བྱེད་པས་འོད་བྱེད་པ་ལ་འབྱུང་སྒྲག་  
 བརྒྱ་གཉིས། བཞི་བ་བྱུང་ཆུབ་སྤྱོད་པ་མཐུན་གྱི་ཤེས་རབ་ལ་བརྟེན་

བསྐྱེད་གཉིས་སྒྲིག་པར་བྱེད་པས་འོད་འཕྲོ་བ་ལ་ཐེར་འབྲུམ། ལྷ་  
 པ། སེམས་ཅན་སྒྲིབ་པར་བྱེད་ཅིང་དེ་དག་གི་ལོག་སྒྲུབ་ལ་སེམས་  
 སྒྲུང་བར་ཡང་བྱེད་པ་ནི་སྒྲུབ་དཀའ་བས་སྒྲུང་དཀའ་བ་ལ་བྱེད་པ་སྒྲུག་  
 ཉིད། རྒྱལ་པ། རྟེན་འབྲེལ་ཤེས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་སྒྲིད་ཞིའི་རང་  
 བཞིན་མཉམ་པ་ཉིད་མཛོལ་སྒྲུལ་དུ་སྒྲུར་པ་མཛོལ་དུ་སྒྲུར་པ་ལ་བྱེད་པ་  
 སྒྲུག་བརྒྱུ་ཉིད། བརྟུན་པ། བསྐྱེད་པ་གཅིག་པའི་ལམ་དང་...  
 འབྲེལ་བའི་སྒྲིབ་རིང་དུ་སྐྱོད་པ་ལ་བྱེད་པ་སྒྲུག་ཁྱིམ་འབྲུམ་སྒྲུག་  
 བརྒྱད་པ། མཆོན་མ་དང་མཆོན་མེད་དུ་སྒྲུབ་པའི་འདུ་ཤེས་གཉིས་ཀྱི་  
 མི་གཡོ་བ་ལ་སྐྱོད་གསུམ་འཛིན་རྟེན་གྲངས་མེད་པ་འབྲུམ་སྒྲུག་བརྟུན་  
 རྒྱུ་ཉིད། དགྲུ་པ། སྐྱོ་ཡང་དག་པ་བཞི་ཐོབ་པས་ལེགས་པའི་  
 སྒྲོ་སྒྲོས་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་གྲངས་མེད་འབྲུམ་སྒྲུག་བརྟུན་རྒྱུ་  
 ཉིད། བརྟུན་པ། ཁྱིང་རེ་འཛིན་དང་གཟུངས་ཀྱི་སྒྲོ་སྒྲིབ་ལྟ་བུས་...  
 ཐོས་པའི་ཆོས་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུ་ཁྱུང་པས་ནོམ་ཀྱི་སྒྲིབ་ལ་སངས་  
 རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་བརྗོད་དུ་མེད་པའི་ཡང་བརྗོད་དུ་མེད་པའི་རྒྱལ་པར་ཀྱི་  
 གྲངས་སྟོད་ནམས་ཐོབ་སྟོམ་འདི་དག་ལ་གཞུགས་པ་ནམས་ཐོག་པ་ཆེན་

པོ་འོ་འཕགས་སེལ་མ་ཡན་ལག་བརྒྱད་དང་ལྔ་པ་ཡིན་ནོ།

གཉིས་པ། ས་བརྩ་པོ་འདི་དག་གི་སྐབས་སུ་བདག་མེད་གཉིས་  
རྟོགས་ཀྱི་མཁུན་པས་སྒྲིབ་པ་གཉིས་ཀ་རིམ་བཞིན་སྒྲོང་བར་བྱེད་དོ།

ཡང་། གྲུབ་བརྟམ་ལས་གསུངས་པའི་ལུས་ངག་གི་ལས་དང་དན་  
སོང་གི་གཞུགས་སོགས་སྤུང་ཁམས་སྐྱེ་མཆོད་མཐོང་བས་སྤང་བར་

བྱ་བ་ཅུ་མ་མ་འི་ཉི་ཤེས་པ་རྒྱུ་ཡད་རྒྱུ་། ལུས་ངག་གི་ལས་འི་ལས་ཀྱི་ཀྱུ་།

ནས་ཉེ་མོངས་པ་དང་། དན་སོང་གི་ལུང་པོ་སྐུ་བའི་ཀུན་

ནམ་ཉིན་མེད་པ་མེད། ལུས་དག་གི་བཅས་པ་དེ་ལས་མ་ཡིན་གྱི།

དེ་ལྟར་ནས་སྒྲིང་བྱེད་དེ་ལས་མཚན་ཉིད་པ་ཡིན་པས་དེ་ཉིད་.....

མོངས་པར་འདུ་བའི་སྤྱིར་དང་།      གཞུགས་སོགས་བཅས་པོ་དེ་ཉིད་

མོངས་པ་མིན་ཡང་དེའི་རྒྱུ་འོན་མོངས་ཀྱུན་བཏགས་ཏེ་ཉོན་མོངས་པ་

ཡིན་ཁིང་མཐོང་སྤང་ཡིན་པའི་སྤྱིར་རོ།

སྒྲུབ་པ་འདྲུག་གི་ཐཱ་ཎ་པ་འོ་ཉོན་ཐཱ་ཎ་པ་ཏུ་མི་འདྲུག་ཏུ། བསམ་གཞུགས་

འཕགས་སྟོལ་ཏེ་མཐར་གྱིས་གནས་པའི་སྟོལ་མ་འཇུག་དགའ་བོ་དེ་

ཐོབ་པ་ལ། བློ་བཟོ་བ་ཡིན་ལ།      ད་ལྟ་བཙེམ་ཤེས་པ་གྱིས་རྣམས་སྒྲིལ།

གྲིས་དེ་མ་སྤངས་པས་མཐར་གཏོགས་ཀྱི་སྟོམས་འཇུག་མ་ཐོབ་པ་ཡིན་  
ཡང་ཉེན་སྲིབ་ནི་སྤངས་ཏེ་དབང་པོ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ།

འོན་ཏེ་བའི་རྣམ་པར་ཐར་པ་ལ་ཆགས་པའི་སྲིབ་པ་ལས་རྣམ་པར་  
ཐར་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་རོ།

ཞེས་བཤད་པ་དང་འགལ་ལོ་ཞིན།    དེ་ནི་ཞིན་པ་ཙམ་ལ་ཆགས་པར་  
བཏགས་པ་ཡིན་ཀྱི་ཉེན་མོངས་པ་མ་ཡིན་ནོ།

ཞེས་ཐོགས་མེད་བཞིན་དོ།

དེ་ཡང་ཉེན་མོངས་པ་སྤོང་ཚུལ་གོང་དང་འདྲ་སྟེ་ཉེན་མོངས་པ་ཐམས་  
ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་གང་ཟག་གི་བདག་འཛིན་ཡིན་པས་གང་གིས་བདག་  
མེད་པའི་དོན་མཐོང་བས་བདག་འཛིན་དེ་ལྟོག་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་རོ།

ཤེས་བྱའི་སྲིབ་པ་ཞེས་བྱ་བ་ནི།    ཟབ་པ་ཇི་ལྟ་བུ་དང་སྒྲུལ་པ་ཇི་སྟེད་  
ཀྱི་དོན་རྣམས་མ་ཐོར་བར་མཐོང་བར་བྱེད་པ་ལ་གོགས་སྒྱུ་སྒྱུར་པའི་  
སྲིབ་པ་ལོ།

ཤེས་སྲིབ་དེ་སྒྲུག་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཐམས་ཅད་གཉིས་མེད་མཉམ་པ་  
ཆེན་པོ་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་གཏོགས་པ་ལ་དེ་ལྟར་མ་ཉོགས་

གིང་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་མཁའ་སྐྱེ་གཟུང་འཛིན་སྐྱོ་མཁའ་སྐྱེ་འཛིན་པ་  
ལས་སོ།།

དེའི་བྱིར་ལས་སྐྱེ་བྱ་བ་དང་། བྱེད་པ་པོ་དང་། བྱ་བའི་རང་བཞིན་  
ཏེ་འཁོར་གསུམ་དུ་རྒྱུ་པར་རྟོག་པ་ནི་ཤེས་སྒྲིབ་ཏུ་མགོ་བོ་པོ་བྱུངས་  
པས།

མེར་སྐྱེ་ལ་མཁའ་སྐྱེ་རྒྱུ་ཏེ་ག་གང་།

ཉོན་མོངས་པ་ཡི་སྒྲིབ་པར་འདོད།

འཁོར་གསུམ་རྒྱུ་པར་རྟོག་པ་གང་།

དེ་ནི་ཤེས་བྱའི་སྒྲིབ་པར་འདོད།

ཅེས་སྐྱེད་བྱ་ལས་གསུངས་སོ།།

འཁོར་གསུམ་དུ་རྟོག་པའི་ཅུ་བ་ནི་ཆོས་ཀྱི་བདག་འཛིན་ཡིན་པས་

མདོར་ན་ཆོས་ཀྱི་བདག་འཛིན་ལས་སྐྱེད་བའི་སྒྲིབ་པ་ཐམས་ཅད་ཤེས་

སྒྲིབ་ཡིན་ལ། ཆོས་ཐམས་ཅད་བདག་མེད་པའི་སྐྱེད་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་

ཡང་དག་པར་མཐོང་བས་ཤེས་སྒྲིབ་དེ་སྐྱོང་བར་བྱེད་དོ།

དེས་གནས་ལུགས་རི་ལྟ་བུའི་དོན་ལ་སྒྲིབ་པའི་ཤེས་སྒྲིབ་སྐྱོངས་སྐྱེ་

རྒྱལ་ཀྱང་སྒྲིབ་ལུགས་ཇི་སྟོང་པའི་ཚེས་ལ་སྒྲིབ་པའི་ཤེས་སྒྲིབ་ཇི་...  
 ལྟར་དུ་སྒྲིབ་ལུགས་སྒྲིབ་ལ།      ཇི་སྟོང་པ་དང་ཇི་ལྟར་བློ་མཁས་དངོས་པོའི་  
 དོན་ལ་ཐུག་དུ་མེད་ལ།      དངོས་པོའི་རང་བཞིན་དང་མི་མཐུན་པར་  
 སྒྲིབ་ཅི་ལོག་ཏུ་འཛིན་པའི་ཚེས་པས་སེམས་བསྐྱེད་པའི་སྒྲིབ་པ་དེ་  
 ཉིད་སྒྲིབ་པ་ན་དངོས་པོ་མཁས་སྒྲིབ་ཅི་ལོག་པར་རྟོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་  
 དེས་ཤེས་བྱ་ཇི་སྟོང་པའི་དོན་ཐམས་ཅད་འབད་མེད་དུ་རྟོགས་པར་  
 འགྱུར་རྟེ།      དཔེར་ན་རང་གི་མིག་གི་རབ་རིམ་དག་ནི་སྒྲིབ་པའི་སྒྲིབ་...  
 གཞུགས་ཇི་སྟོང་པ་གསལ་པོར་ཤེས་པ་དང་།      བསམ་གཏུབ་སྒྲིབ་ལས་  
 འདུག་གི་སྒྲིབ་པ་ལས་གྲོལ་བ་ན་བསམ་གཏུབ་སྒྲིབ་སེམས་ཀྱིས་སྒྲིབ་  
 སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཚེས་མཁས་ཀྱང་ཤེས་པ་བཞིན་གྱོ།  
 དེ་ལྟར་མཐོང་ལས་ས་དང་པོའི་ཡེ་ཤེས་ཐོབ་པས་ཚེས་དབྱིངས་ཀྱུན་ཏུ་  
 འགྲོ་བར་མ་རྟོགས་པའི་ཚེས་པའི་སྒྲིབ་པ་བསམ་ལ་བས་དེའི་རྗེས་ཐོབ་  
 བ་ཚེས་ཀྱི་དབྱིངས་ཤེས་བྱ་ཀྱུན་ལ་རྗེས་སུ་འགྲོ་བ་འབད་མེད་དུ་རྟོགས་  
 བས་མ་ཚེས་པའི་ཤེས་རབ་བྱེད་པར་ཅན་ཐོབ་པས་མཆོན་པས་ཀྱུན་  
 ཚེས་བཅུ་མ་བཅུ་སྒྲིབ་པར་དབྱེས་མཐའ་ལས།



གུ་བ་རྩ་འགྲོ་དོན་མཆོག་གི་དོན།

ལྷ་མཁུན་དོན་གྱི་མཆོག་ཉིད་དང་།

ཡོངས་སུ་འཛིན་པ་མེད་དོན་དང་།

མྱ་ངན་སྒོམ་པའི་བླ་མ་དང་མེད་པོ་དང་།

ཉེ་མོ་ངས་རྒྱ་དཔ་མི་བོ་དོ་བོ་དང་།

ཐ་དང་མེད་པའི་དོན་ཉིད་དང་།

བློ་མེད་འཕེལ་བ་མེད་དོན་དང་།

དབང་ལྷོ་ལ་བཞི་ཡི་གཞུང་།

ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ལ་མ་འོག་པ།

ཉོན་མེད་མཆོད་མཁའ་ལྷོ་སྒྲིབ་པ་བརྟུ།

ས་བརྩའི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ན་མས་ཀྱི།

གཉིས་པོ་དག་གི་ས་ཡིན་ལོ།

ཁེས་གསུངས་པས་མོད་ནས་སྐྱེས་ཤིང་བཞི་ཉེ་བས་

ཀྱིས་ཇི་ལྟ་ཇི་སྟེད་ཀྱི་དོན་ལ་སྒོངས་པ་མེད་པར་གོང་ནས་གོང་དུ་.....

འཕགས་པ་པར་འགྲུར་རོ།

གསུམ་པ།   དེའི་སྤྱིར་ས་བརྩུ་པོ་རང་རང་གི་ངོས་སྒྲུབ་གྱི་སྤྱིར་གཉིས་  
 སྤྱིར་བའི་རྩེས་ཐོག་ས་སྤྱི།   ས་བརྩུ་པོ་དེ་དང་དེའི་གནས་སྒྲུབ་ས་ནས་  
 རང་རང་གི་གནས་སྒྲུབ་ས་དེ་དང་འཆོམས་པར་སྤྱིབ་བྱ་རྩོག་ས་སྤྱིབ་  
 སྤྱིར་བའི་དོན་ལ་འཇུག་པ་དང་།

མདོན་རྟོགས་རྒྱུ་ལས།

ཡོངས་སྤྱི་སྤྱིར་བ་ནས་བརྩུ་ཡིས།

ས་ནི་དང་པོ་འཐོབ་འབྱུང་རྟེ།

བསམ་དང་ཕན་པའི་དངོས་ཉིད་དང་།

སེམས་ཅན་ནས་ས་ལ་སེམས་མཉམ་ཉིད་།

གཏོང་དང་བཤེས་གཉིན་བསྟེན་པ་དང་།

དམ་ཆོས་དམིགས་པ་ཆོལ་བ་དང་།

རྟག་རྟེ་ངོས་འབྱུང་སེམས་ཉིད་དང་།

སངས་རྒྱལ་སྤྱི་འདོད་དག་འབ་དང་།

ཆོས་སྟོན་པ་དང་བདེན་པ་ཡི།

ཆོག་ནི་བརྩུ་པ་ཡིན་པར་འདོད་།

འདི་དག་རང་བཞིན་མི་དམིགས་པས།

ཡོངས་སུ་སྤྱོད་པར་ཤེས་པར་བྱ།

ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར།

ས་དང་པོར་ཡོངས་སུ་དང་ས་གཉིས་པར་ཡོངས་སུ་དང་བརྒྱད།

ས་གསུམ་པ་ལ་ལྔ་དང་། ས་བཞི་པ་ལ་བརྒྱད་དང་། ས་ལྔ་པ་ལ་བརྒྱ

དང་། ས་དྲུག་པ་ལ་དྲུག་དང་། ས་བདུན་པ་ལ་ཉི་ཤུ་དང་།

བརྒྱད་པ་ལ་བཞི་དང་། དམ་པ་ལ་བརྒྱ་གཉིས་དང་། ས་བརྒྱ་པ་

ཡོངས་སུ་གི་ཆོས་བརྒྱ་གཉིས་པོས་འཕྲོ་བའི་བར་གསུངས་པ་

བཞིན་དུ་ས་གོང་མ་གོང་མའི་སྤྱོད་ཡུལ་ལ་འཇུག་པར་རུང་བ་ཉིད་དུ་

སྤྱོད་པའི་ཕྱིར་ས་རྣམས་ཀྱི་ཡོངས་སྤྱོད་ལ་བརྩོན་པར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ།

མཐར་འབྲས་མི་སྤྱོད་པའི་ལམ་སྤྱོད་གཉིས་ས་པོར་བག་ཆགས་དང་

བཅས་པ་ཡོངས་སུ་དག་པ་སངས་རྒྱལ་གྱི་ས་ན་ཤེས་བྱའི་རྣམ་པ་

ཐམས་ཅད་མཛོད་སྤུམ་གཟིགས་པར་འགྱུར་ཏེ། སྤྱོད་པ་མེད་པའི་ཡེ་

ཤེས་མཐར་ཐུག་པ་ཐོབ་པའི་ཕྱིར་རོ།

བཞི་པ། ས་འདི་དག་གི་སྤྱོད་སུ་མཐོང་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་བྱ་གང་དང་

གང་དུ་སྒྲོང་བ་དང་། སྒྱིན་སྟོན་མ་ཐར་སྒྱིན་གང་དང་གང་དག་པ་  
 ཐོབ་པ་དང་། ཡོན་ཏྲན་གྱི་ཐུང་པར་བརྒྱ་ཕྱག་བརྟུ་གཉིས་ཀྱི་ས་  
 མཆོན་པའི་ཡོན་ཏྲན་རི་དང་རི་ཐོབ་པ་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་.....  
 སྟོན་པའི་ཟག་མེད་ཀྱི་ཐུང་པོ་ལྟ་རིམ་སྒྲུབ་པ་དང་། ཁིང་དག་པ་  
 སྟོན་པ་གནས་སྒྱུར་པ་གང་དང་གང་ཐོབ་པ་དང་།

མདོ་རྒྱན་ལས།

ཐུང་ཚུབ་ལ་ནི་ཉིབ་དང་།

སེམས་ཅན་དོན་སྒྲུབ་མཐོང་བ་ལ།

རབ་ཏུ་དག་པ་བསྐྱེད་སྒྱུར་ཏེ།

དེ་སྤྱིར་རབ་དག་པ་ཁེས་བཟོང་དོ།

ཁེས་སྟོན་པ་གསུངས་པ་ལྟར་གྱི་ས་དེ་དག་གི་དེས་ཆོག་སྟོན་པ་གྱི་རྣམ་  
 གཞག་རྒྱས་པ་གཞན་ལས་ཉོག་པ་པར་བྱའོ།

ལྟ་པ། དེ་ཡང་ས་དང་པོར་ཆོས་ཉིད་མཉམ་པ་ཉིད་ཀྱི་རྗེས་སྒྲུབ་ཀྱི་གས་  
 པ་རྣམ་པར་མི་ཉོག་པའི་ཡེ་ཤེས་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕགས་པའི་དབང་  
 གིས་མ་དག་གཟུང་འཛིན་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་དུས་ན་སྒྲུབ་བའི་སྒྲུབ་པ་

[illegible]

རྟེན་དབང་པོ་ལྟ་བུ་པོ་ལ་གནས་སྐྱུར་པ་མ་མི་གསེག་ས་དབང་པོ་རེ་རེ་ལང་  
 ཡུལ་དོན་ལྟ་བུ་པོ་ལྟ་བུ་ལ་འཇུག་པ་དང་དབང་པོ་འོ་སྒྲོ་རེ་རེ་ལ་ཡང་ཡོན་  
 ཏེན་བརྒྱ་ལྟ་བུ་བརྒྱ་གཉིས་ཀྱི་འབྱོར་བ་དམ་པ་ཐོབ་པར་འགྱུར་རོ།  
 དབང་པོ་གཉིས་སྒྲུབ་སྒྲིལ་བྲིག་པའི་ཚོར་བ་གནས་གཞན་དུ་སྐྱུར་བ་ན་  
 ཟུག་མེད་ཀྱི་བདེ་བར་གནས་ཤིང་ཡུལ་བྱུང་མེད་མཐོང་བ་ན་ལང་ཉོན་

མོངས་པ་མི་སྒྲིབ་པའི་ཟག་མེད་གྱི་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་ཐོབ་པ་དང་། བུ་  
 མཁའ་འཛིན་པའི་འདུ་ཤེས་དེ་ཉིད་གནས་སྒྱུར་པ་ནི་བུ་མཁའ་མཁའ་ལས་  
 ཡོང་བའི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་པའི་དོན་གྱི་དངོས་པོ་ཐོབ་སྒྲུབ་ཅད་འབྱུང་བ་དང་།  
 བུ་མཁའ་དང་རི་བྲག་སྒྲུབ་སྒྲུབ་པའི་ཐོབ་སྒྲུབ་མེད་དུ་འགྲོ་བ་དང་།  
 བུ་མཁའ་ལས་མེ་འབར་ཞིང་ཆུ་འབྲུགས་པ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་པ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་  
 ཆོག་སྒྲུབ་པར་བྱེད་ལུས་པ་འགྲུབ་པོ།  
 སྒྲིབ་སྒྲིབ་པའི་ཐོབ་སྒྲུབ་པའི་དག་དང་གསུང་རབ་མདོ་སྒྲིབ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་  
 སྒྲུང་བའི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པ་བུ་མཁའ་གནས་སྒྱུར་པ་ནི་ཐོབ་པ་དང་སྒྲིབ་པའི་  
 ཆོས་གྱི་སྒྲིབ་དབྱེད་དུས་ཀྱི་འཕྲུལ་མི་ཐོབ་པར་འདོམ་པ་ལ་དབང་ཐོབ་པ་  
 དང་། སྒྲིབ་པའི་ཐོབ་སྒྲུབ་པའི་དོན་ཉིད་གནས་སྒྱུར་པ་ནི་དུས་  
 ཉིད་ཤེས་བྱ་ཀྱི་ལ་ཐོབ་སྒྲུབ་པ་མེད་པའི་ཆོས་དོན་སྒྲུབ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་པའི་  
 དག་པར་རིག་པའི་ཡོ་ཤེས་དང་ཞི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་པ་བུ་མཁའ་ཀྱི་ལ་  
 ཡང་ཐོབ་སྒྲུབ་པ་མེད་པ་ལ་དབང་འབྱུང་བ་དམ་པ་ཐོབ་པར་འགྲུབ་པོ།  
 ཉོན་མོངས་པ་ཅན་གྱི་ཡིད་གནས་སྒྱུར་པ་ནི་དབང་ལྡན་ཐོབ་སྒྲུབ་པའི་  
 འབྱུང་བ་དང་མཐུན་པར་མོངས་སྒྲིབ་པ་མིག་གི་དབང་པོ་མཆོག་ཀྱི་



དབྱིངས་ཀྱིས་གྲུ་ས་པ་བསམ་གྱིས་མི་བྲུབ་པ་ཡོད་དེ། འདི་རྟུ་ཉ་བ་  
 ཐོས་ནུམས་ཀྱི་ཚོགས་གཉིས་སམ་ཡོན་ཏུ་གྱི་འབྱུང་པས་འཛིག་  
 ཏེན་པ་བརྒྱ་བྱེན་སོགས་ཀྱི་འབྱུང་པ་ཐམས་ཅད་ཟིལ་གྱིས་གཞོན་ལ།  
 དེ་ལྟ་བུའི་ཉ་བ་ཐོས་ནུམས་ཀྱི་འབྱུང་པ་རང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་འབྱུང་པས་  
 ཟིལ་གྱིས་གཞོན་ཀྱང་དེས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་འབྱུང་པའི་ཆ་ཙམ་  
 ཡང་མི་མོད་དོ།

བྱང་སེམས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་འབྱུང་པའི་ཆར་  
 ཡང་མི་མོད་པས་སངས་རྒྱས་ནུམས་ཀྱི་གནས་ཡོངས་སུ་གྱུར་པའི་  
 འབྱུང་པ་ནི་ཆད་གཞལ་དུ་མེད་པར་གསུངས་སོ།

གཉིས་པ་མི་སྒྲིབ་པའི་ལམ། ས་བཅུ་འི་རྒྱུན་གྱི་མཐའ་མར་དོན་མེ་ལྟ་  
 བུའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་བརྟེན་ནས་མི་སྒྲིབ་ལམ་མཛོན་དུ་བྱེད་དེ། དེ་  
 ཡང་སྒྲོན་སྒྲོབ་ལམ་དུ་གཞི་ལམ་འབྲས་བུས་བསྐྱས་པའི་ཆོས་ཀྱུན་ཐ་  
 རྟེན་དུ་མ་འབྲས་མ་ཞོར་བར་ཤེས་ཤིང་དོན་དམ་པར་རང་བཞིན་མེད་  
 པར་རྟོགས་ནས་བདེན་གཉིས་བྱུང་དུ་འཇུག་པ་ནུམ་ཀྱུན་མཆོག་ལྟ་  
 གྱི་སྒྲོང་པ་ཉིད་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ལ་ཆོས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་ཚུལ་དུ་



གོ་མཁའ་པར་བྱས་པ་མཐར་ཐུག་པ་འི་སྐབས་འདིར། ཤེས་བྱའི་ཚེས་  
 ཐམས་ཅད་ཅིག་ཅར་གསལ་ལ་མ་འདེས་པར་རྫོགས་ཀྱང་མཚན་ཉིད་  
 མེད་པར་རོག་ཅིག་པའི་དོན་ལ་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་ཐ་དད་མེད་པར་  
 མཉམ་པ་ཉིད་དུ་སྒྱུར་བས་ཡེ་ཤེས་སྐད་ཅིག་མ་དེས་སྒྲིབ་གཉིས་ཀྱི་ས་  
 བོན་བག་ཆགས་དང་བཅས་པ་བཅོམ་པའི་རྣམ་གྲོལ་ལམ་ལ་ཡོངས་  
 སུ་དག་པའི་འབྲས་བུ་མཐར་ཐུག་པ་མི་སྒྲིབ་པའི་ལམ་དང་ས་བཅུ་  
 གཅིག་པ་ཀྱུན་ཏུ་འོད་ཐོབ་སྟེ་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཁའ་པའི་སངས་  
 རྒྱུ་ཉིད་མདོན་དུ་བྱེད་དོ།

གསུམ་པ་ལམ་དེས་ཐོབ་པའི་འབྲས་བུ་ལ། སྐྱབ་མི་ཡེ་ཤེས་ལྡི་  
 ཚུལ་གྱིས་མདོར་བསྟན་པ་དང་། སྐྱེད་དག་གི་ཡོན་ཏན་རྒྱས་པར་  
 བཤད་པ། བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པར་བསྟན་ཏེ་མཐུག་བསྐྱབ་གསུམ་  
 དང་པོ་ལ། སྐྱབ་མི་བཤད་པ། ཡེ་ཤེས་ལྡི་བཤད་པ་དང་གཉིས་ཀྱི།  
 དང་པོ། འབྲས་བུ་སངས་རྒྱུ་ཉིད་ཀྱི་སྐྱབ་མི་དང་ཡེ་ཤེས་ལྡི་ས་  
 བསྟན་ཏེ། དང་པོ་དང་པོ་ཉིད་ཀྱི་སྐྱབ་མི། གནས་ལུགས་རང་བྱུང་གི་ཡེ་

ཤེས་ཁམས་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་སྒྲིང་པོ་གདོད་མ་ནུས་སྟོ་བྱར་  
ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་དྲི་མས་གཏན་གོས་མ་ཁྱུང་བའི་གཤིས་  
ལྷགས་རང་བཞིན་གྱིས་རྣམ་པར་དག་པའི་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་སྒྲུལོ།

རྒྱུད་སྒྲུལ་ལས།

རང་བཞིན་འོད་གསལ་ཞེས་བརྗོད་གང་ཡིན་ཉིད་

ལ།ལའ་བཞིན་སྟོ་བྱར་གྱི།

ཉོན་མོངས་ཤེས་བྱའི་སྒྲིན་ཆོགས་སྟུག་པོས་བསྐྱིབས་པ་

ལས་ནི་བྲལ་གྱུར་པ།

དྲི་མོད་སངས་རྒྱས་ཡོན་ཏན་ཀུན་ལྡན་ཏན་གཏན་

གཡུང་བྱུང་སངས་རྒྱས་ཉིད།

དེ་ནི་ཆོས་ལ་མི་རྟོག་རྣམ་འབྱུང་ཡེ་ཤེས་དག་ལ་

བརྟེན་པས་མཐོང་།

ཞེས་གསུངས།

དེ་ཅི་ལྟ་བུ་ཞི་ནུ་ལ་ཁོར་འདས་ལམ་གསུམ་གྱིས་བསྐྱུས་པའི་ཤེས་བྱའི་

ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་ལྷགས་འོད་གསལ་བའི་སེམས་ཉིད་སྟོས་

པའི་མཐའ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་སྤྲོད་སྤྲོད་བྱུང་འཇུག་མཉམ་པ་  
 ཆེན་པོའི་ཡེ་ཤེས། རྣམ་ཀླུ་མཆོག་ལྷན་གྱི་སྤྲོད་པ་ཉིད་ཆོས་ཀྱི་  
 དབྱིངས་འཇུག་བཟེད་པ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་སྤྲོད་པའི་ཆ་ནས་རིས་སྤྲོད་  
 ཆད་པའི་སྤྲོད་པ་ཡེ་ཤེས་སོགས་སངས་རྒྱུ་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གསལ་བྱུང་གི་  
 རྣམ་གྱི་བྲངས་ལས་འདས་པ་དང་གཉིས་ཟེད་མཉམ་པ་ཆེན་པོར་ཡེ་  
 བས་འདུ་འབྲལ་ཟེད་པའི་རང་བཞིན་སྤྲོད་པའི་ཆ་ནས་ངོ་བོ་སོགས་  
 སྤྲོས་པའི་མཆོན་མཚུར་ཡང་མ་གྲུབ་པའི་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་དང་འདུ་  
 འབྲལ་ཟེད་པ་རིག་སྤྲོད་བྱུང་འཇུག་པའི་ཆོས་ཉིད། ཡེ་ནས་ལྷན་  
 གྱིས་གྲུབ་པ་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་བབ། སྤྲོས་ཀྱང་མ་བྲུས་པའི་འདུས་མ་བྲུས་  
 ཏི། དེ་ཡང་དངོས་པོ་རྟག་པ་ཐེར་བྱས་དང་དངོས་ཟེད་ཟེད་དགག་  
 བྱུང་ཆད་དེ་གཉིས་ཀའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི་རང་བྱུང་གི་ཡེ་ཤེས་  
 འདུས་མ་བྲུས་ཆེན་པོ་ཡིན་ནོ།  
 འདི་ནི་གཞིའི་དུས་སྤྱེས་ཆེན་ལམ་གྱིས་རྟོགས་བྱའི་མཆོག་གམ་དམ་  
 བར་སྤྲོད་པ་གཉིས་མ་དེ་མི་ནིད་དང་། མཐར་ཐུག་དོན་དམ་པའི་  
 བདེན་པ་དང་། ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཤེས་བྱ་བ་ཡིན་ལ། དེ་ནི་དེ་བཞིན་

གཤེགས་པ་རྣམས་འཛིན་རྒྱུ་ཡང་རུང་ལ་མ་རྒྱུ་ཡང་རུང་།  
 དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དེས་སྒྲིང་བའི་ཁམས་དེ་སེམས་ཅན་ལ་ཡོད་པར་  
 བརྟུན་ཀྱང་རུང་ལ་མ་བརྟུན་ཀྱང་རུང་། གཤེགས་བྱ་རྣམས་ཀྱིས་གནས་  
 ལུགས་ཇི་སྟབས་བཞིན་རྟོགས་ཀྱང་རུང་མ་རྟོགས་ཀྱང་རུང་སྟེ། གང་  
 ལྟར་ཡང་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་འདི་ནི་ཡེ་ནས་བཅིང་གྲོལ་ལས་  
 འདས་པའི་ཕྱིར་རྟོགས་མ་རྟོགས་སོགས་སྒྲིལ་བྱུང་མེད་པར་རང་གི་  
 དོ་བོ་དེ་ཁོ་ན་བཞིན་དུ་གནས་པ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ཆོས་ཀྱུན་གྱི་ཆོས་  
 ཉིད་ཡིན་པས། སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཀྱང་འདི་  
 ལས་གཞན་དུ་མེད་དོ།

རྒྱུད་བྲལ་ས།

ཐོག་མ་དབུས་མཐའ་མེད་ཅིང་རྣམ་དབྱེར་མེད་།

གཉིས་མེད་གསུམ་བུ་འདི་མེད་རྣམ་རྟོག་མེད་།

ཆོས་དབྱིངས་རང་བཞིན་གང་ཡིན་དེ་རྟོགས་པ།

མཉམ་པར་བཞག་པའི་རྣལ་འབྱུང་པ་ཡིས་མཐོང་།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།

འདི་ཡོད་པ་དང་རྟོག་ས་ཤིང་ལམ་རྟུ་བྱས་པ་ལས་མཐར་འབྲས་ཐོབ་པ་  
ཡིན་པས་ན་རང་བཞིན་གྱིས་གནས་པའི་མིག་ས་དང་། བདེ་ག་ཤེགས་  
སྤྱིང་པོ་ཞིས་བྱའོ།།

ཚེས་ཀྱི་དབྱིངས་དང་དེ་བུ་ཐ་དད་དུ་མེད་ཅིང་སྐྱེ་བྱིས་གསར་དུ་མ་  
བྱས་པས་རང་བྱུང་གི་ཡེ་ཤེས་ཤེས་ཀྱང་བྱུང་།

འདི་ནི་ཆོས་རྒྱུད་ཀྱི་པཎ་ཆེན་པོ་འཇམ་དཔལ་ལྷན་པ་ལྟེན་པའི་ཆོས་ཀྱི་པཎ་ཆེན་པོ་། རྟོགས་ཀྱི་ལམ་ལྟར་  
ཐུག་དཀོན་མཆོག་པཎ་ཆེན་པོ་ལྟེན་པའི་ལམ་ལྟར་། ལམ་ལྟར་ཐུག་ཐེག་གཅིག་  
འབྲུག་པའི་རྟེན། ཆོས་ཀྱི་དམ་ཅན་པཎ་ཆེན་པོ་ལྟེན་པའི་ལམ་ལྟར་།

གནས་ལུགས་ཚེས་ཉིད་དེ་ཡེ་གདོད་མ་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་རྒྱལ་པར་  
དག་ཀྱང་སེམས་ཅན་རྒྱལ་ས་རང་སྤྱོད་གི་སྒྲིབ་པས་བསྒྲིབ་ནས་མདོན་དུ་  
ལ་གྱུར་པ་ལ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཐབས་ལ་ལམས་པས་ཚེས་གྱི་  
སྒྲིབ་ཀྱིས་འཁོར་དང་པོ་གཉིས་སེགས་སྤྱོད་གས་གྱིས་གདུལ་བྱའི་སྒྲིབ་  
པ་པར་སྤྱོད་ནས་མཐར་ཐུག་དབྱིངས་དེའི་རང་བཞིན་ཤེས་ཤིང་མདོན་  
དུ་བྱེད་པ་འཛིགས་མེད་རྟག་པ་ཐེག་པ་མཚོག་གི་ལམ་ངེས་དོན་  
བཀའ་འཁོར་སྤྱི་མཐུན་བསྟན་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱོད་བྱ་སྒྲིབ་ཀྱི་དུལ་

འབྲེལ་རུང་གི་ཆོས་ཐམས་ཅད་བྲལ་བ་ན། དག་པ་གཉིས་ལྟོན་གྱི་  
 བྲལ་འབྲས་དེ་བཞི་དེ་གྱི་སྐྱུ་ཟག་མེད་གྱི་ཆོས་འབྲལ་མི་རུང་བ་ཀྱུན་གྱི་  
 གཞིར་སྒྱུར་བ་གཙང་བདེ་རྟག་བདག་གི་མཐར་ཕྱིན་པ་སྟེ། དེ་ནི་  
 སྤྱི་འཆོའི་ཉིད་དེ་བཞི་ཉིད་གཤོང་མ་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་རྣམ་པར་  
 དག་པ་དང་། ཟུང་པར་གྱི་མཆོའི་ཉིད་སྒྲིབ་ཀྱི་དྲི་མ་བག་ཆགས་  
 དང་བཅས་པ་སྤང་བའི་སྤྱིར་གཙང་བའི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་དང་། ལུ་  
 སྟགས་ལ་སོགས་པས་བརྟག་པའི་བདག་དང་། ཉན་རང་སོགས་ཀྱིས་  
 བརྟགས་པའི་བདག་མེད་སོགས་ཉི་ཆོ་བའི་སྒྲོམ་པ་ཐམས་ཅད་ཉི་བར་  
 ཞི་བའི་བདག་དམ་པའི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ། སྤྱི་བསྐྱེད་ལ་ལུས་པ་  
 འགགས་པས་ཡིད་གྱི་རང་བཞིན་གྱི་སྤང་བོ་དང་ཀྱུན་འབྱུང་མཐའ་  
 དག་སྤངས་པས་དེ་ཉི་རྒྱུ་མ་རིག་བག་ཆགས་ཀྱི་སའི་ཉོན་མོངས་པ་དང་།  
 ཟག་པ་མེད་པའི་ལས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ལོག་ཅིང་ཟད་པས་བདེ་བའི་ཕ་  
 རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ། སྤྱི་བའི་འཁོར་བ་དང་ཞི་བ་ལྷུང་འདས་གཉིས་མཐར་  
 ཐུག་གི་དོན་ལ་རང་བཞིན་མཉམ་པ་ཉིད་དུ་རྟོགས་པའི་སྤྱིར་དོན་...  
 གཉིས་རྒྱུན་མི་འཆད་ཅིང་། རྟག་པའི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པས་རྟོ་རྟོ་ལྟ་

བུའི་སྐྱུ། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྐྱུ། བཅོམ་པ་ཉིད་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་སྐྱུ་དེ་  
མདོན་དུ་སྒྲུར་པ་ནི་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་སྐྱུ་མཐར་ཐུག་པ་ལོ།

ནམ་པ་ཐམས་ཅད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྐྱུ་དེའི་མཁའ་ཆ་ལ་ཡེ་ཤེས་ཆོས་ཀྱི་  
སྐྱུ་དང་། དག་པའི་གདུལ་བྱ་ལ་གཟུགས་སྐྱུར་སྒྲུབ་པ་གནས་ངེས་པ་  
སྒྲུག་པོ་བཀོད་པར། སྐྱེ་ངེས་པར་མཆོན་དཔེས་བརྒྱུན་པ། ཆོས་  
ངེས་པ་ཐེག་ཆེན་ལབ་ལ་ཁྱིག་ ལ་ཁོར་ངེས་པ་ས་བཅུའི་བྱང་མེམས་ཁོ་  
ན། རུས་ངེས་པ་རྒྱུན་མི་འཆད་དེ་ངེས་པ་ལྟ་དང་ལྟན་པ་ལོངས་སྤྱོད་  
རྫོགས་པའི་སྐྱུ་དང་། མ་དག་པའི་གདུལ་བྱ་ལ་རང་རང་གི་སྐྱུ་ལ་བ་  
དང་འཆོམས་པར་གཟུགས་སྐྱུར་སྒྲུབ་པ་སྐྱུ་ལ་པའི་སྐྱུ་སྐྱེ་སྐྱུ་བཞིར་  
གསྐྱུངས་སོ།

གཉིས་པ། དེ་ཡང་སངས་རྒྱུས་ནི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྐྱུ་ལབ་ལ་ཁྱིག་ཡིན་པས་  
སངས་རྒྱུས་ཀྱི་སྐྱུ་ཐམས་ཅད་ཡེ་ཤེས་ལྟས་བསྐྱུས་པར་རིག་པར་བྱ་སྟེ་  
གང་ཞིན། ཀྱུན་གཞི་གནས་སྐྱུར་པ་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ནི།  
བག་ཆགས་སྒྲུ་རྫོགས་པའི་ཀྱུན་གཞི་ནི་ལ་ཁོར་པའི་རྩ་བ་ཡིན་པས་  
ལྟེས་ལ། གནས་ལུགས་དོན་གྱི་ཀྱུན་གཞི་དོན་མི་ལྟེས་ཀྱང་ཐ་སྙད་དུ་

བཏགས་པའི་མིང་གི་ཆ་དེ་ལོག་ནས་ཆོས་དབྱིངས་ཡེ་ཤེས་སུ་གནས་  
 འགྱུར་བར་ཀུན་མཁུན་ཆེན་པོས་བཞེད་པས།    ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་དང་  
 གཉིས་སུ་མེད་པའི་རང་བྱུང་གི་ཡེ་ཤེས་ཤེས་བྱའི་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་ལ་  
 བྱུང་ཅིང་རྗེས་སུ་སྤང་བ་རྣམས་ལ་ཁའ་ལྟ་བུ་སྟེ།    རོ་བོ་ཉིད་སྒྱུ་དང་ཆོས་  
 ཀྱི་སྒྲིའི་གདགས་གཞི་ལ་ཐར་ཐུག་པ་ལོ།

སེལ་བྱེད་གཉིབ་པོའི་རྒྱ་སྒྲོབ་ལམ་དུ་ཐོས་པ་འཛིན་པ་ལས།    བསལ་  
 བྱ་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱ་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་རྣམ་པར་དག་པ་འམ་གནས་  
 སྒྱུར་པ་མེ་ལོང་ལྟ་བུའི་ཡེ་ཤེས་ནི།

རྒྱུན་ལས།

མེ་ལོང་ཡེ་ཤེས་ང་ཡིར་མེད།

ཡོངས་སུ་མཆད་རྟག་རྟུ་ལྟོ།

ཤེས་བྱ་ཀུན་ལ་མ་ཆོངས་པ།

རྟག་རྟུ་དེ་ལ་མཛོལ་སྤྱོད་གསལ་མིན།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།

རྟག་རྟུ་ཆོས་ཉིད་ལས་མི་གཡོ་ཞིང་རོ་བོའི་སྒྲོ་ནས་མཆོན་ན་དང་དང་



ཡི་ར་འཛིན་པ་མེད་པ། ཡུལ་གྱི་སྒྲོན་པ་ཡུལ་ཆོས་ཉིད་སྤྱོད་པ་དང་  
 དུས་ལ་སོགས་པའི་རིམ་སྒྲུ་ཡོད་སྒྲུ་མ་ཆད་པ། འདུས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་  
 དང་བལ་བས་དུས་རྟག་རྟག་གནས་པ། དཔེའམ་སྒྲོན་པོ་མེད་པ་  
 གཞུགས་བརྟན་ཤར་བ་ལྟར་ཤེས་བྱའི་ཆོས་ཀྱི་ལ་མ་སྒྲོན་པ་ར་  
 གསལ་གྱི་དུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་རྣམ་པར་རྟོག་པ་མེད་པ། མཉམ་  
 ཉིད་སོགས་ཡེ་ཤེས་སྤྱི་མ་གསུམ་དང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་སྤྱི་  
 གདགས་པ་ཀྱུན་གྱི་འབྱུང་བའི་གནས། ཡོད་སྒྲུ་རྟོག་པ་པོ་  
 སངས་རྒྱས་ཉིད་དུ་གདགས་པའི་མཆོད་གཞི་མཐར་ཐུག་པའོ།  
 གོང་བཞིན་སྒྲོབ་པའ་དུ་བདག་གཞན་མཉམ་ཉིད་བསྒྲོམ་པས་ཉོན་  
 ཡིད་གནས་སྤྱར་པ་མཉམ་ཉིད་ཡེ་ཤེས་ནི་སྤྱི་ཞིའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་  
 པའི་ཆོས་སྤྱི་མཉམ་པ་ཉིད་དུ་ཁྱེད་པ། བྱ་ཚུལ་སོགས་སྒྲོས་པའི་  
 དམིགས་པ་མེད་པའི་བྱམས་པ་དང་ཐུགས་རྟོག་པོས་གདུལ་བྱའི་  
 སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་རང་རང་གི་མོས་པ་བཞིན་དུ་དེ་དང་མཐུན་པར་  
 སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྤྱོད་པར་བྱེད་པའོ།  
 གདུལ་བྱ་དང་འཆོམས་པར་ཆོས་བརྟན་པ་ལས་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་

གཞུང་གྲུབ་པ་སྤྱི་སྤྱི་རྟོག་པའི་ཡེ་ཤེས་ནི་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་ལ་རྟོག་རྟོ་  
 ཆགས་ཐོགས་མེད་པ་སྟེ་འབད་མེད་དུ་དུས་གཅིག་ལ་གསལ་བར་  
 མཐུན་པས་རྟིང་དེ་འཛིན་དང་གཟུངས་ཀྱི་སྒྲོ་ནམས་འབྱུང་བའི་གཞུང་  
 གཏེར་དང་འབྲུ་བ་འཁོར་གྱི་དྲུག་ལ་འཁོར་ཀྱུན་རྟོ་ཟག་པ་མེད་པའི་  
 ཆོས་ཀྱི་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་ཐམས་ཅད་སྟོན་ཅིང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་  
 ཐོ་ཆོམ་གཅིད་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཆར་ཆེན་པོ་འབབས་པར་བྱེད་པའོ།  
 གཞུང་དོན་བསྐྱུབ་པའི་གྲོགས་བྱས་པས་སྒྲོ་ལྷའི་ནམ་ཤེས་གཞུང་གྲུབ་  
 པ་བྱུ་བ་གྲུབ་པའི་ཡེ་ཤེས་ནི་འཛིན་རྟོག་གི་ཁམས་ཀྱུན་རྟོ་སྒྲུ་དང་  
 གསུང་དང་ཐུགས་སྤོགས་སྒྲོ་ཆོགས་དཔག་རྟོ་མེད་པའི་སྒྲུལ་པས་  
 སེམས་ཅན་ཀྱུན་གྱི་དོན་སྐྱུབ་པར་བྱེད་པའོ།

གཉིས་པ་ལ།      ཆོས་སྒྲུའི་ཡོན་ཏན།      འོངས་སྒྲུའི་ཡོན་ཏན།      སྒྲུལ་  
 སྒྲུའི་ཡོན་ཏན་བཤད་པ་གསུམ།

དང་པོ་ལ།      མདོར་བསྟན།      རྒྱས་བཤད་གཉིས།

དང་པོ།      དེ་ལ་ཆོས་ཀྱི་སྒྲུ་ནི་ཟག་པ་མེད་པའི་ཆོས་སྟོ་ཆོན་ཉིར་གཅིག་

གླིང་པོ་རྒྱུ་བཟུངས།

གཉིས་པ་ལ། བྱང་ཕྱོགས་སོ་བདུན་སོགས་ཟླ་ཚེན་ཉིད་གཅིག་གི་  
དང་པོ་བྱང་ཕྱོགས་ནི།

གང་ཞིན་བྱ་བ་དང་ཆུ་བོ་སྤྱོད་པ་དང་མཐུན་པའི་ཆོས་སྤྱོད་ཅུ་ཅུ་བརྟུན་ནི་  
 རྩེ་ཆེན་དང་པོ་སྟེ། དེ་དག་གི་དོན་སྦྱར་བ་ཤད་ཟིན་ལ་འདིར་བྱང་  
 སྤྱོད་པ་དེ་དག་མཐར་ཕྱིན་པ་འབྲས་བུ་སངས་རྒྱུ་སྤྱི་ཡེ་ཤེས་དཔལ་  
 བར་གཞན་སྦྱར་བ་ཡིན་གྱི་སྒྲིབ་ལམ་སྐབས་ཀྱི་སེམས་དང་སེམས་སྤྱང་  
 གི་དངོས་པོ་རང་རྒྱུད་ལ་ཡིན་པར་གོ་དགོས་ལ། གཞན་འོག་མ་  
 བླམས་ཐམས་ཅད་ལ་ཡང་དེ་བཞིན་རྟུ་ཤེས་པར་བྱའོ།

གཉིས་པ་ཚད་མེད་བཞི་ཡི་དོན་གྱི་སྒྲུབ་བཤུགས་ལ་འདྲིར་མཐར་  
སྒྲིབ་པ་མི་སྒྲིབ་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བའོ།

གསུམ་པ་རྣམ་པར་ཐར་པ་བརྒྱད་ནི། སྒྲུལ་པ་དང་དབང་སྒྲུར་བར་  
བྱེད་པའི་སྒྲིབ་པ་ལས་རྣམ་པར་ཐར་པར་བྱ་བའི་སྒྲིབ། གཞུགས་ཅན་

གཟུགས་ལ་ལྟ་བུ་བའི་རྣམ་ཐར་དང་།      གཟུགས་མེད་གཟུགས་ལ་ལྟ་  
 བའི་རྣམ་ཐར་གཉིས་ནི།      གནས་བསམ་གཏན་བཞི་པ་ལ་བརྟེན་ན་  
 གཟུགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་མ་བྲལ་བའམ་གཟུགས་མེད་ལ་བརྟེན་ན་  
 གཟུགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཉི་ཤེས་བཞག་པས་ཀྱང་རུང་སྟེ།      རྒྱུད་པ་པོ་  
 རང་ཉིད་ལ་གཟུགས་ཡོད་པ་དང་།      གཟུགས་མེད་སྟོང་མ་འཇུག་ལ་  
 བརྟེན་ན།      དེའི་འདུ་ཤེས་དང་མ་བྲལ་བའམ་བསམ་གཏན་གཞན་ལ་  
 བརྟེན་ན་རང་ལ་མིང་བཞི་འདྲ་བོ་ཙམ་ལས་གཟུགས་མེད་པ་འདུ་  
 ཤེས་བཞག་ནས་དམིགས་ཡུལ་སྤྱི་རེལ་གྱི་གཟུགས་རྣམས་ལ་.....  
 ཆགས་པའི་གཉེན་པོར་མི་སྟུག་པར་རྟོལ།

དེ་ཡང་གང་སྐྱུལ་བར་འདོད་པར་མོས་པ་ལྟ་བུ་བའི་གནས་པ་རོ་བོ་ཡང་  
 དག་འབྱོར་བའི་ཉིང་རེ་འཛིན་དང་ཤེས་རབ།      སྒོགས་མཚུངས་ལྡན་གྱི་  
 སེམས་སེམས་བྱུང་གི་ཆོས་སོ།

སྟུག་པའི་རྣམ་པར་ཐར་པར་ནི་རྒྱུ་གཟུགས་མི་སྟུག་པར་སྐྱུལ་པས་སྐྱེ་  
 བ་ལས་ཐར་པའི་སྤྱིར་སྒྲ་མ་བཞིན་ལ་སྤྱི་རེལ་གྱི་གཟུགས་རྣམས་སྟུག་  
 པར་མོས་ཤིང་དེ་འདྲ་སྐྱུལ་བསྐྱུར་ལ་དབང་འབྱོར་པར་བྱེད་པའོ།

དེ་ལྟར་སྐྱེས་མི་སྐྱེས་ཐམས་ཅད་དཔེར་ན་དཔལ་བུམ་གྱི་གསེར་བུམ་ལ་  
 ལྟོས་ནས་མི་སྐྱེས་པ་དང་། ཟངས་བུམ་ལ་ལྟོས་ནས་སྐྱེས་པ་ཡིན་གྱི་མ་  
 ལྟོས་པར་རིགས་གཅིག་ལ་སྐྱེས་མི་སྐྱེས་གི་སྒོ་མི་འབྱུང་བས་ན་ལྟོས་  
 བས་སྒོས་བརྟགས་པ་ཅེས་དུ་ཤེས་པས། གཟུགས་ལ་ཆགས་པ་ལས་  
 ཐར་པར་བྱེད་པའི་ལམ་མོ།

ནུམ་མཁའ་མཐའ་ཡས་ཀྱི་ནུམ་ཐར་སོགས་ཏེ། ནུམ་ཤེས་མཐའ་  
 ཡས་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་ཀྱི་ནུམ་ཐར་དང་། ཅི་ཡང་མེད་པའི་སྐྱེ་མཆེད་ཀྱི་  
 ནུམ་པར་ཐར་པ་དང་། འདུ་ཤེས་མེད། འདུ་ཤེས་མེད་མིན་གྱི་  
 སྐྱེ་མཆེད་ཀྱི་ནུམ་པར་ཐར་པ་བཞི་ཤི་གཟུགས་མེད་བཞི་འི་རྟིང་དེ་འཛིན་  
 ཤེས་རབ་མཚུངས་ལྡན་དང་བཅས་པ་སྟེ། དགོས་ཆེད་ནི།

གཟུགས་ཀྱི་ཁམས་དང་རང་སྤོམ་མ་དག་གི་ཟག་བཅས་ཀྱི་ཆགས་  
 པ་ལས་ཐར་པར་བྱེད་པའོ།

འགོག་པའི་ནུམ་པར་ཐར་པ་ནི། གནས་སྤྱིད་ཆུང་ལོ་སེམས་ལས་ཀྱང་  
 ཡང་དག་པར་འདས་ཏེ་ཆོར་བ་དང་འདུ་ཤེས་སོགས་ཆོགས་བདུན་  
 འཁོར་དང་བཅས་པ་འགོག་པའི་རྟིང་དེ་འཛིན་ཏེ་ཤེས་རིག་བཀག་

བའི་སྒྲིབ་དམིགས་རྣམ་དང་སྒྲེགས་མེད་ཅིང་འཕགས་པ་རྣམས་་་་  
གནས་ཏེ། དེས་དགོས་ཆེད་ཁམས་གསུམ་གྱི་ཆགས་པ་ཐམས་ཅད་  
ལས་ཐར་པར་བྱེད་པའོ།།

དེ་བརྒྱད་ཀྱི་དང་པོ་བདུན་ནི་འཛིན་རྟེན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་བསྐྱབ་ལ།  
འགོག་སྦྲེམས་ནི་ཉན་ཐོས་དག་བཙོམ་པས་བསྐྱབ་པ་ཡིན་ཁིང་། དེ་  
ཐམས་ཅད་དངོས་གཞི་དེ་བསམ་གཏུན་ལ་བརྟེན་ནས་བསྐྱབ་སྟེ་ཆགས་  
པ་ལས་ཐར་པའི་དོན་དུ་སྦྲེམ་པ་ཡིན་ལ། དེ་དག་ཀྱང་འདྲིར་ནི་མཐར་  
སྒྲིབ་པ་འབྲས་བུའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོར་གནས་གཏུར་པ་བསམ་གྱིས་མི་  
བྱུང་བ་སྟེ་དེ་ནི་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་ཁོ་ན་ན་ཡོད་པ་སྟེ་འོག་མ་ཟིལ་གཞོན་  
སྒྲེགས་ཐམས་ཅད་ལ་ཡང་དེ་བཞིན་དུ་ཤེས་པར་བྱའོ།།

བཞི་པ་མཐར་གྱིས་གནས་པའི་སྦྲེམས་འཇུག་དག་ནི་བསམ་གཏུན་བཞི་  
དང་། གཟུགས་མེད་པའི་སྦྲེམས་འཇུག་བཞི་དང་། འགོག་པའི་སྦྲེམས་  
འཇུག་དང་དགུ་སྟེ། འདི་དག་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་སྦྲེམས་པར་འཇུག་མི་  
ལུས་པར་བྱེད་པ་སྦྲེམས་འཇུག་གི་སྒྲིབ་པ་ལས་གྲོལ་བའི་དོན་དུ་སྦྲེན་སྦྲོབ་  
ལམ་དུ་བསྦྲེམ་པའི་འབྲས་བུ་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་མཐར་ཐུག་པའོ།།



ལྟར་སྟོན་པ་དེ་གཉིས་ཀ་ལས་ཀྱང་འོད་གསལ་ཁིང་འཕྲོ་བའི་འོད་སྟོན་པ་  
འབྱུང་བ་ནུམ་ས་ཏེ་ཟིལ་གྱིས་མཐོན་ཏེ་ཤེས་ཤིང་མཐོང་བའོ།

དེ་བཞིན་དུ་སྟོ་སེར་དགྲ་ར་དམར་ཟིལ་གཞོན་བཞིའོ།

འདི་དག་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་བརྟེན་ནས་བསྐྱུབ་པས་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་  
རི་ལྟར་དམིགས་པ་ལྟར་སྒྲུང་བའི་སྒྲུལ་བསྐྱུར་ལ་དབང་བས་གཞན་  
ཟིལ་གྱིས་མཐོན་ནས་རང་གི་ཡིད་མི་འཕྲོག་པར་བྱེད་པ་རྟེ།

དབྱིབས་བཞིལ་མི་སྒྲུག་པ་ཡང་ཡོད་ལ།      ཁ་དོག་བཞི་སྒྲུག་པའོ།

དུག་པ་ཟད་པར་བརྟེན།      ཟད་པར་ས་ཆུ་མི་རྒྱུད་ནས་མཁའ་མཐའ་  
ཡས་ལྔ་དང་།      སྟོ་སེར་དགྲ་ར་དམར་ནུམ་ཤེས་མཐའ་ཡས་ལྔ་རྟེ་  
བརྟེན།

དེ་ཡང་གནས་བསམ་གཏུན་བཞི་ནི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་བརྟེན་པར་ཏེ།  
སྒྲུང་ཟིལ་གྱིས་གཞོན་པའི་སྒྲེ་མཆོད་ནུམ་ས་ཀྱི་དམིགས་པ་ཐ་མལ་པ་  
ཟིལ་གྱིས་མཐོན་ཁིང་དབང་བསྐྱུར་ནས་འདིར་ཟད་པར་གྱི་སྒྲེ་མཆོད་  
ནུམ་ས་ཀྱིས་དམིགས་པ་ས་ལ་སོགས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་དག་ནུམ་པ་  
ཐམས་ཅད་དུ་མ་ལུས་ཤིང་ཟད་པར་རྒྱས་ཤིང་བྱུང་པར་བྱེད་པར་



གནས་པ་དེ་བོ་ཡང་དག་པར་འབྱོར་པའི་རྒྱུ་དང་འཛིན་དང་ཤེས་རབ་  
མཚུངས་ལྷན་དང་བཅས་པ་ནི་ཟད་མར་བསྐྱབ་པས། སྤྲོད་བ་ཐམས་  
ཅད་གང་ཡང་ས་སོགས་གང་དམིགས་པ་དེ་ཉིད་ཏུ་སྤྲོད་བ་སྟེ།  
མཐའ་དག་ཟད་པའམ་ཟད་པར་ཤེས་པ་མཐའ་དག་གི་དོན་ཐམས་  
ཅད་ལ་བྱུང་པར་སྤྲོད་བ་ལ་བརྗོད་དེ་སྤྲུལ་པའི་ས་ལ་སོགས་པ་དེ་  
དག་གིས་དམིགས་པའི་ཡུལ་ནམས་སྤྲུལ་པར་བྱེད་པའི་དོན་ཏུ་  
བཤད་དོ།

དེའི་སྤྱིར་སར་དམིགས་ན་ཐམས་ཅད་ཏུ་སར་སྤྲོད་བ་ཟད་པར་ས་ལ་དབང་  
འབྱོར་པས་ཚུལ་སོགས་པའང་སར་སྤྲུལ་ཁིང་མི་བྱིངས་པར་འགྲོ་བ་དང་།  
ཚུས་ས་ལ་སོགས་པའང་ཚུར་སྤྲུལ་ནས་འཛུལ་བར་བུས་པ་དང་། མེས་ཚུ་  
སོགས་པའང་མེར་འབར་ཁིང་མེའི་ཆར་འབབས་པ་དང་། རྒྱུད་གིས་རྒྱུད་  
ལྟར་མགྲོགས་པར་འགྲོ་ཁིང་རྒྱུད་གི་ཆར་འབབས་པ་དང་། རྩོན་པོས་  
བྱེད་ཏུ་ལ་སོགས་པར་བསྐྱར་བ་དང་། མེར་པོས་གསེར་དང་། དམར་  
པོས་ལྷ་རྟིག་དམར་པོ་སོགས་དང་། དཀར་པོས་ལྷ་བཟུ་ཤེལ་ལ་  
སོགས་པར་བསྐྱར་བ་དང་། བམ་མཁའ་རི་ལ་སོགས་པའང་བམ་མཁའ་

སྤྱུལ་ནས་ཐོགས་མེད་དུ་འགྲོ་འོད་བྱེད་པ་དང་།      རྣམ་པར་ཤེས་པས་  
གཉིད་སྤྱགས་ལ་སོགས་པ་སེལ་གྱིང་ཉི་ཤེས་པ་མེད་པ་དང་བསམ་  
ནས་ཤེས་པ་ལ་སོགས་པ་སྣོལ་གས་སུ་འགྲུབ་པར་བྱེད་པ་ཡིན་པས་དེ་  
ལྟར་སྤྱར་ནས་ཤེས་པར་བྱའོ།།

དགོས་ཆེད་ནི་རྣམ་ཐར་དང་ཟེད་པར་དང་ཟིལ་གཞོན་འདི་དག་ཏིང་ངེ་  
འཛིན་གྱི་ཕྱལ་སྤྱོད་པའི་དོན་དུ་བསྐྱེད་པ་ཡིན་གྱིང་འདི་རྣམས་གནས་  
བསམ་གཏུན་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་བོ་ཏིང་ངེ་འཛིན་དང་ཤེས་པར་བྱེད་པོ་  
ཡིན་ལ་ཐོགས་དེ་དང་མཆོངས་ལྟན་གྱི་སེལ་ས་སེལ་ས་བྱུང་རྣམས་དང་  
བཅས་པ་སྤྱོད་ཤོག་མ་གཞན་རྣམས་ལ་འད་དེ་བཞིན་ཤེས་པར་བྱའོ།།

འདི་ལ་སྤྱུལ་པ་འབྱུར་པའི་ལམ་ཞེས་བྱའོ།།

འདི་དག་གིས་མཆོན་ནས་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་ན་འཛིན་ཏེན་པ་དང་ཉི་  
ཐོས་སྒྲོབ་པ་དང་མི་སྒྲོབ་པ་དང་།      བྱུང་སེལ་ས་རྣམས་དང་ཐུན་མོང་དུ་  
གྱུར་པ་ཞེས་པའི་ཆོས་སུ་བཞག་པ་དེ་དག་རྣམ་པ་ཆེ་འདྲ་བའི་སྒྲོ་ནས་  
སྤྱགས་མཆོན་དུ་དེ་ལྟར་བཞག་གྱུང་།      སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་ན་ནི་ཐུན་མོང་  
མིན་པའི་དེ་བོ་ཉིད་དུ་གྱུར་པ་ཡིན་ནོ།།

བདུན་པ་ཉེན་མོངས་མེད་པ་ནི་གནས་བསམ་གཏན་ལ་བརྟེན་ནས་  
 སྐབས་འདིར་དམིགས་པ་པ་ལོལ་གྱི་སེམས་རྒྱུད་རང་ལ་དམིགས་ནས་  
 བླ་པ་ཉེན་མོངས་མི་སྐྱེ་བར་རྗེས་སུ་སྤྱད་བར་བྱེད་པ་སྐྱེ་དེ་བོ་ཡང་  
 དག་པར་འབྱོར་བའི་ཏིང་པོ་འཛིན་དང་ཤེས་རབ་གྲོགས་དེ་དང་.....  
 མཚུངས་ལྟ་བུ་གྱི་སེམས་སེམས་བྱུང་ནམས་སོ།།

དེ་ཡང་ཉེན་ཐོས་དག་བཅོམ་པ་ནམས་གྲོང་སོགས་སུ་བྱེད་པ་ན་ཐོག་  
 མར་གྲོང་སོགས་དེར་སོང་ན་བདག་རང་ཉིད་ལ་དམིགས་ནས་འགྲོ་བ་  
 གཞན་གྱི་རྒྱུད་ལ་ཉེན་མོངས་སྐྱེ་འཇམ་མི་སྐྱེ་མཛོམ་ཤེས་གྱིས་བརྟག་ནས་  
 གཤམ་ཏི་རང་ལ་དམིགས་ནས་གཞན་རྒྱུད་ལ་ཉེན་མོངས་སྐྱེ་བར་མཐོང་  
 བྱ་དེར་མི་འགྲོ་བ་སོགས་གྱིས་པ་ལོལ་པོ་དེའི་ཉེན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་སྤྱད་  
 བཅོམ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་སྒྲོན་དུ་མཛོམ་ཤེས་སོགས་གྱིས་བརྟག་པར་  
 ཞུགས་པས་པ་ལོལ་གྱི་ཉེན་མོངས་སྤྱད་མ་རྣམས་པ་འཕགས་པ་འཆར་  
 ལ་གནས་མིན་གྱི་ཁྱིམ་དུ་བཞུགས་པས་བཀྲོངས་པ་ལྟ་བུ་ཡང་འབྱུང་ངོ་།།  
 མངས་རྒྱས་ནི་གང་ན་གང་ལ་བྱ་ཉེན་མོངས་པ་དག་པོ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་  
 བའི་སེམས་ཅན་དེའི་དུང་དུ་གཤེགས་ནས་ཐབས་ལ་མཁས་པས་

གཤུལ་བྱ་དེ་དག་གི་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་པའི་ས་བོན་རྒྱུན་གཙོད་པར་  
མཛད་པས་དབེར་ན་འདོད་ཆགས་ཅན་དག་འབོ།

ཞེས་པ་ཅན་མོར་བྲིང་། གཏི་ལུག་ཅན་ལམ་སྒྲུབ་ཏུ་བྱའི་ཉོན་མོངས་པ་  
མཛད་པར་མཛད་པས་ཉན་ཐོས་སྒྲུབ་པས་སྒྱུད་པར་དུ་འཕགས་པའོ།

བརྒྱུད་པ་སྒྲོན་ནས་མཐུན་པ་ཞེས་པ་ཉན་ཐོས་རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་གཞུལ་བྱའི་  
དོན་སྒྲུབ་ཏུ་སྒྱུར་པ་དང་། གཞུན་གྱི་དྲིམ་པའི་དོན་གང་དང་གང་ཡིན་  
པ་དེ་ལ་འདི་ནི་བདག་གིས་ཤེས་པར་བྱའོ། ཞེས་སྒྲོན་དུ་སྒྲོན་པ་ལམ་  
འདུ་ཤེས་བཞག་ནས། གནས་བསམ་གཏུན་གྱི་དངོས་གཞི་རབ་ཀྱི་  
མཐུལ་ལ་མཉམ་པར་བཞག་པས་དོན་དེ་ཤེས་པར་བྱེད་པ་དེ་བོ་ཡང་  
དག་པར་འབྱོར་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་དང་ཤེས་རབ་སྒྲོགས་མཆུངས་ལྡན་  
དང་བཅས། དབེར་ན་མོ་འགལ་གྱི་བྱས་ཤྱུ་འི་རྒྱལ་རབས་བཤད་པ་  
ལ་སྒྲུབ་པ་ལྟ་བུའོ།

ཉན་ཐོས་དེ་དག་གིས་དོན་ཅི་རིགས་ཤེས་ཀྱང་ཡུལ་གྱིས་བསྐྱེད་པ་མོ་  
འགལ་བྱས་མ་གར་སྐྱེས་མ་གཟིགས་པ་ལྟ་བུ་དང་། དུས་ཀྱིས་བྲིམ་  
བདག་དཔལ་སྐྱེས་ཀྱི་རྒྱུད་ཀྱི་ཐར་པའི་ས་བོན་ཤྱུ་འི་བྱས་མ་མཐུན་པ་

ལྷ་བྱ། རྒྱ་ཐུག་མེད་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཐུག་མེད་དང་སངས་རྒྱུ་ཀྱི་ཆོས་  
 མང་པོ་རྣམ་པ་ཤིན་ཏུ་བསྐྱེད་པའི་དོན་མི་ཤེས་པ་ཡང་ཡོད་དོ།  
 སངས་རྒྱུ་ཀྱི་སྒྲོན་ལྷན་མཁའ་བཟུངས་པ་ནི་བསམ་གཏན་ལ་མཉམ་པར་  
 འཛོག་པ་སོགས་ཀྱི་འབད་རྩེ་མེད་པར་ལྷན་གྱིས་སྐྱབ་པ་དང་། ཇི་  
 ལྷ་བ་དང་ཇི་སྟེང་པའི་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་ཆགས་ཐོགས་མེད་པར་  
 གཟིགས་པ་དང་། ཉན་ཐོས་ལྷར་མཉམ་པར་བཞག་ན་ཤེས་ཀྱི་མ་  
 བཞག་ན་མི་ཤེས་པ་ལྷ་བྱ་དེ་མེད་པར་རྣམ་རྟག་ཏུ་མཉམ་བཞག་ལ་  
 གནས་བཞིན་པ་ཡིན་པའི་སྒྲིབ། གདུལ་བྱ་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་  
 གང་དང་གང་འདོད་པའི་དྲི་བ་མཐའ་དག་གི་ལན་རྒྱད་ཅིག་ལ་  
 འདེབས་པར་མཛད་པས་ཉན་ཐོས་རྣམས་ཀྱི་ཚུལ་ལས་བྱུང་བྱ་  
 འཕགས་པ་ཡིན་འོ།

དགྲ་བ་མཛོན་པར་ཤེས་པ་རྒྱལ་ནི་རྩ་འབྲུལ་གྱི་མཛོན་ཤེས་སོགས་  
 མཛོན་ཤེས་ལྷ་དང་ཟུག་ཟུང་དང་མི་སྐྱེ་ཤེས་པ་དང་རྒྱལ་གོང་དུ་བཤད་  
 པ་བཞིན་འོ།

བརྩུ་བ་སྒྲིལ་ཡང་དག་པར་རིག་པ་བཞི་ནི་སྒྲུར་བ་འདྲ་བྱེད་ཏེ།

བརྩུ་གཅིག་པ་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དག་པ་བཞི་ནི། ལུས་དང་.....  
 དམིགས་པ་དང་སེམས་དང་ཡེ་ཤེས་དག་པ་སྟེ། གནས་བསམ་...  
 གཏུབ་གྱི་དངོས་གཞི་ལ་བརྟེན། རོ་བོ་ཡང་དག་པར་འབྱུར་པའི་ཤར་  
 ཏིང་སྒོགས་མཚུངས་ལྟ་བུ་གྱི་སེམས་སེམས་བྱུང་བ་ཅས། སྒྲུ་ལུས་གྱི་  
 བྱུང་བར་གང་འདོད་དུ་བསྒྱུར་བ་ལ་མངའ་བརྟེས་པ་དང་བོ།

རང་རི་ལྟར་བཞེད་པ་བཞི་ནི་དམིགས་པའི་ཡུལ་སྒྲིལ་གསལ་རྣམ་པ་...  
 གསེར་ལྟ་བུ་གང་འདོད་དུ་སྒྲུལ་པ་དང་བསྒྱུར་བ་ལ་མངའ་དབང་...  
 བརྟེས་པ་གཉིས་པ། རི་ལྟར་བཞེད་པ་བཞི་ནི་སྒྲུ་ཅིག་རེར་ཡང་ཏིང་  
 རོ་འཛིན་གྱི་སྒྲིལ་ཐམས་ཅད་པ་དག་ལ་དབང་བསྒྱུར་ཞིང་སྟོམས་པར་  
 འདུག་པ་ལ་མངའ་བརྟེས་པ་གསུམ་པ། ཤེས་བྱའི་ཆོས་ཀྱུན་ལ་...  
 ཆགས་ཐོགས་མི་མངའ་བར་མཁྱེན་པ་ནི་བཞི་པའོ།

བརྩུ་གཉིས་པ་དབང་བརྩུ། ཆོ་ལ་དབང་བ་སྒྲུ་ཆོའི་འདུ་བྱེད་གཏོང་  
 བའམ་མི་གཏོང་བར་བཞུགས་པར་འདོད་ན་བསྒྲུལ་པ་ཆོད་མེད་པའི་

ལ་ཁ་ཆེན་ལུ་ལྷན་ལ་བྱེད་པའི་ལོ་ལྷན་ལ་  
བཞུགས་པའི་ལོ་ལྷན་ལ་

ལ་ཁ་ཆེན་ལུ་ལྷན་ལ་བྱེད་པའི་ལོ་ལྷན་ལ་

ལ་ཁ་ཆེན་ལུ་ལྷན་ལ་བྱེད་པའི་ལོ་ལྷན་ལ་  
བཞུགས་པའི་ལོ་ལྷན་ལ་

ལ་ཁ་ཆེན་ལུ་ལྷན་ལ་བྱེད་པའི་ལོ་ལྷན་ལ་  
བཞུགས་པའི་ལོ་ལྷན་ལ་

ལ་ཁ་ཆེན་ལུ་ལྷན་ལ་བྱེད་པའི་ལོ་ལྷན་ལ་  
བཞུགས་པའི་ལོ་ལྷན་ལ་

ལ་ཁ་ཆེན་ལུ་ལྷན་ལ་བྱེད་པའི་ལོ་ལྷན་ལ་  
བཞུགས་པའི་ལོ་ལྷན་ལ་

ལ་ཁ་ཆེན་ལུ་ལྷན་ལ་བྱེད་པའི་ལོ་ལྷན་ལ་  
བཞུགས་པའི་ལོ་ལྷན་ལ་

ལ་ཁ་ཆེན་ལུ་ལྷན་ལ་བྱེད་པའི་ལོ་ལྷན་ལ་

ལ་ཁ་ཆེན་ལུ་ལྷན་ལ་བྱེད་པའི་ལོ་ལྷན་ལ་

མོས་པ་བཞིན་བསྐྱར་བ་སོགས་གསུལ་བྱའི་གང་མོས་པ་ལྟར་དོན་བྱེད་  
 པ་ལ་དབང་ཐོབ་པ་ནི་སྒྲོབ་ལམ་དུ་གསུལ་བྱའི་བསམ་པ་དང་མཐུན་  
 པར་བྱས་པའི་བཟོད་པའི་འབྲས་བུའོ།

སྒྲོབ་ལམ་ལ་དབང་བ།      བདེན་པ་སོགས་སྒྲོབ་ལམ་ཇི་ལྟར་བཟོ་བ་པ་  
 བཞིན་དུ་ཡང་དག་འབྲུག་པ་བརྩོན་པའི་འབྲས་བུའོ།

རྩུ་འབྲུལ་ལ་དབང་བ།      དུམ་གཅིག་ཏུ་སྒྱུད་པ་དང་།      གཅིག་དུ་  
 མར་སྒྱུལ་པ་སོགས་རྩུ་འབྲུལ་གང་དང་ཇི་བཞིན་པ་བཞིན་སྒྲོབ་པ་ལ་  
 ཐོགས་པ་མེད་པའི་དབང་ཐོབ་པ་བསམ་གཏུན་གྱི་འབྲས་བུའོ།

ཡེ་ཤེས་ལ་དབང་བ།      དུས་གསུམ་གྱིས་བསྐྱས་པའི་ཤེས་བྱ་ཀླན་ལ་  
 ཆགས་ཐོགས་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོའི་མངའ་དབང་བརྟེས་པ་དང་།

ཆོས་ལ་དབང་བ།      གསུང་རབ་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་གྱིས་བསྐྱས་  
 པའི་ལུང་གི་ཆོས་ཐམས་ཅད་གསུལ་བྱའི་ཇི་ལྟར་འདོད་པ་བཞིན་འཆད་  
 པ་ལ་ཐོགས་པ་མེད་པའི་དབང་ཐོབ་པ་སྟེ་འདི་གཉིས་ཤེས་རབ་གྱི་  
 འབྲས་བུའོ།

སྡེ་ཆོན་བརྒྱ་གསུམ་པ་སྟོབས་བརྒྱ་ནི།      སྒྲོབ་སྒྲོབ་ལམ་དུ་ཐོགས་པ་





དེ་བཞིན་དུ་སྒྲོ་ཡང་གཏུལ་བྱའི་མོས་པ་དང་མཐུན་པར་ཆོས་བསྟན་  
 པ་ལས། སེམས་ཅན་འདི་དག་ནི་ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་འདི་ལ་མོས་པའོ་  
 ཞེས་འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མོས་པ་རྣམས་སྦྱོར་ཆོག་པ་མཐུན་པའི་...  
 སྟོབས་དང་། སྒྲོ་ཡང་གཏུལ་བྱའི་དབང་པོ་བརྟགས་ནས་དེ་དང་  
 མཐུན་པར་ཆོས་བསྟན་པ་ལས་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་དད་སྟོགས་དབང་  
 པོ་རྣམས་ལྟོ་ལྟོ་དང་མཆོག་དང་མཆོག་མ་ཡིན་པ་དང་ཉིར་གཉིས་  
 སྟོགས་རབ་ཏུ་དབྱེ་བ་རྣམས་སྦྱོར་ཆོག་པ་མཐུན་པ། དབང་པོ་  
 མཆོག་དང་མཆོག་མ་ཡིན་པ་མཐུན་པའི་སྟོབས་དང་། སྒྲོ་ཡང་  
 ཐེག་པ་ཐམས་ཅད་ལ་གོམས་པར་བྱས་པ་ལས་ཟག་བཅས་དང་ཟག་  
 མེད་ཀྱི་བསྐྱུས་པ་མཐོ་མིས་དང་དན་སོང་སྟོགས་ལམ་བརྒྱད་ལྟ་བུ་  
 འཁོར་བ་དང་། གནས་སྐབས་ཉན་རང་གི་ཐར་པ་དང་མཐར་ཐུག་  
 ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ལྟ་བུར་བྱུང་འདས་ཀྱི་སྟོགས་ཀྱུན་ཏུ་འགྲོ་བའི་  
 ལམ་གྱི་རྣམས་སྦྱོར་ཆོག་པ་མཐུན་པའི་སྟོབས་དང་། སྒྲོ་ཡང་ཉིང་  
 དེ་འཛིན་མཐའ་ཡས་པ་ལྟར་བྱུང་བ་ལས་གང་ཟག་གཞན་དག་གི་  
 རྒྱུད་ལ་སྦྱེས་པའི་བསམ་གཟུགས་རྣམས་ཉིང་འཛིན་སྟོམས་འཇུག་

[illegible]

མཁྱེན་པ། མོས་པ་མཁྱེན་པ། དབང་པོ་མཁྱེན་པ། ལམ་...  
 མཁྱེན་པ་རྟོ་རྟུག་གིས་ཤེས་བྱའི་སྒྲིབ་པ་གོ་ཆེ་འདྲ་བལྟ་བུ་འབྱེགས་པ་  
 དང་། བསམ་གཏོན་དང་སྟོན་གནས་འཆི་འཕོ་མཁྱེན་པ་གསུམ་གྱིས་  
 ཉིང་དེ་འཛིན་ལ་འཇུག་མི་བྱས་པར་བྱེད་པའི་སྟོམས་འཇུག་གི་སྒྲིབ་པ་  
 ཅིག་པ་བཏོན་པོ་ལྟ་བུ་བཞིག་པ་དང་། ཟག་ཟད་མཁྱེན་པའི་སྟོབས་  
 གིས་ཟག་བཅས་གནས་དན་ལེན་གྱིས་བོན་ཉོན་མོངས་པའི་བག་...  
 ཆགས་གྱི་སྒྲིབ་པ་ཤིང་ནགས་འཕྱིབ་པོ་ལྟ་བུ་གཙོད་པའི་ཕྱིར་དང་།  
 ཡང་གནས་དང་གནས་མིན་མཁྱེན་པའི་སྟོབས་གིས་ལས་གྱི་སྒྲུང་དང་སྒྲུ་  
 མེད་པའམ་དབང་རྒྱལ་སོགས་སྒྲུ་མིན་པར་ཤེས་པས་གདུལ་བྱ་སེམས་  
 ཅན་ནམས་བདེ་འགྲོ་དང་དན་འགྲོར་འགྲོ་བའི་སྒྲུ་འི་ཆོགས་ལ་མྱོངས་  
 བས་རྒྱལ་གྱི་མཆོད་སྦྱོན་ལ་སོགས་པ་ཐབས་དཔལ་པས་ཡང་དག་  
 པའི་ཐབས་ལ་བསྐྱུ་བར་བྱེད་པའི་བདུད་འཛོམས་པར་བྱེད་ཅིང་།  
 ལས་མཁྱེན་པའི་སྟོབས་གིས་སྐྱབས་ལ་བསྐྱུ་བའི་བདུད་འཛོམས་ཏེ་  
 རང་གིས་མ་བྱས་པའི་ལས་དང་འབྲུད་པར་སྐྱབ་བསམ་ལ་ནས་འགྲོ་བ་  
 ནམས་རང་རང་གི་ལས་གྱི་དབང་གིས་བདེ་སྒྲུག་མྱོང་བར་བྱེད་པ་ལས་



སྒྲུབ་པའི་འོས་སྒྲུབ་པ་མཐུན་པ་ལམ་གྱི་རྟེན་དང་།    ཐམས་ཅད་དུ་  
 འགྲོ་བའི་ལམ་མཐུན་པས་ཐེག་གསུམ་སྒྲུབ་པ་ལམ་གྱི་རྟེན་དང་།  
 ཟག་ཟད་མཐུན་པས་འཁོར་བ་ལས་ངེས་པར་འབྱུང་བའི་འབྲས་བུ་  
 མཐུན་ནས་གདུལ་བྱ་ལ་དེ་ལྟར་རྟེན་པའི་ཕྱིར་རོ།

སྒྲུབ་པ་བཅུ་བཞི་པ་ཁུམ་པ་མེད་པའི་ཕྱིར་མི་འཛིགས་པ་བཞི་ནི།  
 སྒྲོལ་ཡང་སེམས་སྒྲོལ་པའི་སྒྲོལ་སེམས་སྒྲོལ་པར་ཆོས་བསྟན་པ་  
 ལས།    རང་དོན་རྟོགས་པ་སྒྲོལ་ཆོགས་ཞལ་གྱིས་བཞེས་པ་ལ་མི་  
 འཛིགས་པ་ནི།    བདག་གིས་ཤེས་བྱའི་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མདོན་སྒྲུབ་  
 དུ་མཐུན་ཅོད་ཞེས་ཞལ་གྱིས་བཞེས་པ་དང་།    སྒྲོལ་ཡང་རྒྱལ་  
 མེད་པར་ཆོས་བསྟན་པ་ལས་རང་དོན་སྤངས་པ་སྒྲོལ་ཆོགས་ཞལ་གྱིས་  
 བཞེས་པ་ལ་མི་འཛིགས་པ་ནི།    བདག་གིས་སྒྲིབ་གཉིས་བགམ་གས་  
 དང་བཅས་པའི་སྤངས་པ་མ་ལུས་པ་སྤངས་སྒྲོལ་ཆོགས་ཞལ་གྱིས་བཞེས་པ་  
 གཉིས་ནི་རང་གི་དོན་རྟོགས་ཡིན་པ་བདོན་པར་གསུངས་པ་དང་།  
 སྒྲོལ་ཡང་དཀར་པོའི་ཆོས་ལ་མོས་པ་རྣམ་པར་བྱུང་བའི་ལམ་དུ་  
 ཞུགས་པ་ལས་གཞན་དོན་དུ་ངེས་པར་འབྱུང་བའི་ལམ་སྒྲོལ་པ་ལ་མི་



བའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་དང་ཤེས་རབ་མཐར་ཐུག་པ་གྲགས་པ་དེ་དང་མཚུངས་  
ལྟ་བུ་སེམས་སེམས་བྱུང་གི་ཆོས་ཟག་མེད་མཛོད་དུ་སྒྱུར་པ་ཡིན་གོ།

སྡེ་ཆོན་བཙོམ་པ་མ་འདྲིས་པ་བཙོ་བརྒྱད་ནི། དག་བཙོམ་པ་  
ནམས་ལ་སྒྲུབ་པའི་ཆེ་གཏུམ་པོ་དང་ལྟན་ཅིག་འགྲགས་པ་ལ་སོགས་  
བའི་འབྲུལ་པ་ཡོད་ཀྱང་། སངས་རྒྱུ་ལ་སྡོན་ལམ་སྟོར་བའི་སེམས་  
ཅན་ནམས་ལ་ལམ་མ་ཁོར་བར་སྟོན་པ་སོགས་ལ་གོམས་པར་བྱས་  
པས་སྒྲུལ་ནག་པོ་དོག་པས་བཟི་བ་དང་འཆོང་རྒྱག་སོགས། སྒྲུལ་  
འབྲུལ་པ་མི་མངའ་བ། དག་བཙོམ་པ་ནམས་ལ་གད་མོ་དང་འབྲུ་  
བ་ལ་སོགས་པའི་ཅུ་ཅེ་ཡོད་ཀྱང་། སངས་རྒྱུ་ལ་སྡོན་ཚུང་པ་མེད་པ་  
སྟོར་བྱངས་ཤིང་རྩུབ་སོགས་སྒྲུབ་པས་དོན་དུ་མི་འབྱུར་བའི་ཆོག་  
སྒྲུབ་པ་ལ་སོགས་པའི་གསུང་ལ་ཅུ་ཅེ་མི་མངའ་བ། དག་བཙོམ་པ་  
ནམས་ལ་དྲན་པ་ཐོབ་ཟིན་ཉམས་པ་ཡོད་ཀྱང་སངས་རྒྱུ་ལ་སྡོན་རྗེས་  
དྲན་དུག་ལ་གོམས་པར་བྱས་པ་ལས་འདས་པའི་དོན་བཟིང་པ་སོགས་  
ཐུགས་ལ་དྲན་པ་ཉམས་པའམ་བསྟེལ་བ་མི་མངའ་བ། དག་  
བཙོམ་པ་ནམས་ལ་རྗེས་ཐོབ་མཉམ་པར་མ་བཞག་པ་ཡོད་ཀྱང་།



སངས་རྒྱལ་ལྟོན་གཞན་སེམས་བསྐྱེད་བ་སོགས་ལ་གོམས་བསམ་  
 ཏུ་ཏུ་མཉམ་པར་མ་བཞག་པའི་ཐུགས་མི་མངའ་བ། དག་བཅོམ་  
 བ་ནམས་ལ་སྤྲོད་ཁྱིའི་རང་བཞིན་ལ་ཐད་དང་པའི་འདུ་ཤེས་ཡོད་ཀྱང་།  
 སངས་རྒྱལ་ལྟོན་སེམས་དང་འདུ་ཤེས་ཕྱིན་ཅི་ལོག་སྤྲང་བ་སོགས་ལ་  
 གོམས་བསམ་སྤྲོད་ཁྱིའི་མཉམ་ཉིད་དུ་རྟོགས་ཏེ་འཁོར་འདས་སྐྱོན་ཡོན་  
 སོགས་འདུ་ཤེས་སྒྲོལ་གསལ་མི་མངའ་བ། དག་བཅོམ་པ་ལ་གདུལ་བྱ་  
 མ་བརྟགས་པར་བཏང་སྟོམས་སུ་འཛིག་པ་ཡོད་ཀྱང་། སངས་  
 རྒྱལ་ལྟོན་བདག་གཞན་མཉམ་ཉིད་དང་སྤྲོད་ཁྱིའི་མཉམ་ཉིད་སོགས་  
 ལ་གོམས་བསམ་གདུལ་བྱ་འདུལ་བའི་དུས་སོགས་མ་བརྟགས་པའི་  
 བཏང་སྟོམས་སུ་ལུས་པ་མི་མངའ་བ་སྟེ། སྤྲོད་པས་བསྐྱེད་པ་དུག་  
 དང་། དག་བཅོམ་ནམས་ལ་ཤེས་སྤྲོད་ལྟག་མ་ཡོད་པས་འདུན་  
 སོགས་དུག་མ་ཐོབ་པའི་ཡོངས་སུ་ཉམས་པ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་བཞིན་  
 གཤེགས་པས་སྤྲོད་ཟབ་པ་དང་རྒྱུ་ཆེ་བའི་ཆོས་ཆོལ་བ་སོགས་ལ་  
 གོམས་བསམ་བྱས་པ་ལས་ཤེས་སྤྲོད་མཐའ་དག་སྤངས་པས་ཉམས་པ་  
 མི་མངའ་བ་སྟེ་དཀོན་མཆོག་གི་གདུང་འཛིན་ཁྱིའི་སེམས་ཅན་ལ་ཕན་

དཔལ་བྱེད་པའི་འདུན་པ་ཉལ་པ་མི་མངའ་བ་དེ་བཞིན་དུ།      སྡོམ་སྒྲུབ་  
 མ་བསྟེན་པ་དང་།      སེམས་ཅན་སྟོན་པ་སོགས་ཀྱི་བརྩོན་འགྲུས་  
 གོམས་པས་གཞན་དོན་ལ་སྟོོབ་པའི་བརྩོན་འགྲུས་ཉལ་པ་མི་མངའ་བ་  
 དང་།      སྡོམ་བྲན་པ་ཉེར་བཞག་སོགས་ལ་གོམས་པས་ཆོས་ཀླུན་རི་  
 བཞིན་གཟིགས་པ་མི་བརྟེན་པའི་བྲན་པ་ཉལ་པ་མི་མངའ་བ་དང་།  
 སྡོམ་ཆོས་ཆོལ་བ་ལ་མི་དོམས་པས་ཤེས་རབ་གསུམ་བསྐྱེད་པས་ཆོས་  
 རབ་རྒྱལ་བར་འབྱེད་པའི་ཤེས་རབ་ཉལ་པ་མི་མངའ་བ་དང་།      སྡོམ་  
 འདུའཇོ་སྤངས་ཏེ་དབེན་པའི་གནས་སུ་རྒྱལ་འབྱོར་དང་རྒྱལ་བར་  
 ཐར་བ་ལ་སོགས་པ་གོམས་པར་བྱས་པ་ལས་སྟོན་གཉིས་ལས་རྒྱལ་  
 བར་གྲོལ་བ་ཉལ་པ་མི་མངའ་བ་དང་།      སྡོམ་གཞན་གྱིས་  
 ཉོགས་པའི་ཆེད་དུ་ཆོས་སྟོན་པ་དང་ཉོན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་  
 དང་ཚུལ་ཤེས་པ་ལ་སོགས་པའི་གོམས་པར་བྱས་པ་ལས།      ཆོས་  
 ཀླུན་ལ་དབང་འབྱོར་པའི་ཡེ་ཤེས་སྟོན་པ་ཀླུན་ལས་གྲོལ་བ་སོ་སོར་  
 རིག་པ་མངའ་བ་ནི་རྒྱལ་བར་གྲོལ་པའི་ཡེ་ཤེས་གཟིགས་པ་སྟེ།      དེ་  
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐར་ཉལ་པ་མི་མངའ་བཞིན་སྐྱུར་ནས་ཤེས་པར་བྱ།



འཇུར་བས་རྣམ་པ་ཀླུ་རྟ་དོན་ཡོད་པའོ།

ད་ཀྱང་བཅོམ་པའི་ཡེ་ཤེས་ནི་རྩོམ་བཅོམ་གྱིས་མི་རྟོགས་པས་ཆགས་པ་

དང་བཅས་ཤིང་ཐམས་ཅད་མི་རྟོགས་པས་ཐོགས་པ་དང་བཅས་པ་

ཡིན་ལ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་སྒྲིབ་ལམ་དུ་དུས་གསུམ་གྱིས་ངས་

རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་ཆགས་ཐོགས་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་བརྟེན་པ་ལ་ཡིད་

གཉིས་མི་ཟ་བར་བདག་ཉིད་ཀྱིས་དེ་ཐོབ་པར་མོས་པ་དང་བདག་

གཞན་གྱི་དེ་ལྟ་བུ་ལ་འཇུག་པ་གོམས་པར་བྱས་པ་ལ་རྩོམ་བ་

ཅོམ་གྱིས་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་རྟོགས་ལས་འདས་པའི་དུས་ལ་ཉོན་མྱོལ་

སྤངས་པས་མ་ཆགས་ཤེས་མྱོལ་སྤངས་པས་མ་ཐོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་

གཟིགས་པ་འཇུག་པ། དེ་བཞིན་ད་ལྟ་དང་མ་འོངས་པ་ལ་སྦྱར་བ་

གསུམ་ནི་དུས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པ་གསུམ་རྟེན་དུས་ཐམས་ཅད་ནས་ཐམས་

ཅད་དུ་མ་ཁྱེན་པས་ཉན་ཐོས་དང་རང་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཟིལ་གྱིས་

གཞོན་པའོ།

དེ་བཅོམ་བརྒྱད་ནི། སངས་རྒྱས་ཁོ་ན་ལས་གཞན་ས་བཅུ་འི་སེམས་

དཔའ་ལ་འད་མེད་པས་སངས་རྒྱས་ཁོ་ན་འི་མ་འདྲེས་པའི་ཆོས་ཤེས་བྱ་



བས་སམ་འཛིགས་བས་བཅ་བ་པ། གསང་བར་བྱ་རྒྱུ་འོན་ཏེ།  
 རྣམ་པ་སྤྱོད་མེད་ཡང་མི་མངའ་བས་གཞན་ལ་འཛིགས་པ་འམ་བསྐྱེད་  
 བཅི་ཡང་མེད་པས་རྒྱུ་མི་འཆད་པར་ཆོགས་ལ་གདམས་དག་  
 འདོམས་པའོ།

དེ་བོ་སོགས་སྤྲེལ་བཞིན་འོ།

སྤྱི་ཆོན་བརྩ་བརྩལ་བ་དྲན་པ་ཉི་བར་བཞག་པ་གསུམ་ནི། ཁཅིག་  
 གྲུས་པས་ན་བ་སྤྲན་ཏེ་ཆོས་ཉན་པ་ལ་འང་ཆགས་པ་མེད་པར་ཐུགས་  
 དྲན་པ་ཉི་བར་བཞག་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ཁཅིག་མ་གྲུས་ཤིང་  
 ལེགས་པར་མི་ཉན་པ་ལ་ཡང་སྤང་བ་མེད་པར་ཐུགས་དྲན་པ་ཉི་  
 བཞག་དང་། ཉན་པ་དང་མི་ཉན་པ་གཉིས་ཀ་ལ་ཆགས་པ་དང་  
 སྤང་བ་གཉིས་ཀ་མེད་པར་ཐུགས་དྲན་པ་ཉི་བར་བཞག་པའོ།

བཅོ་བརྒྱད་པ་བསྟེལ་བ་མི་མངའ་བ་ནི། གདུལ་བྱའི་དོན་མཛད་པ་  
 ལ་དེ་དག་གི་ཁམས་དབང་བསམ་པ་མ་བྱེད་ནས་ནམ་གདུལ་བའི་དུས་  
 ལས་འདྲའ་བའམ་ཡོལ་བ་རྩེད་ཟུང་མེད་པ་དཔེ་རྒྱུ་མཆོའི་རྒྱབས་

ཏྲ་བུ་ཏྲ་།

ལས་བརྒྱུད་ལས།

རྒྱལ་ཆོ་ལྷ་སྤྱོད་ནམས་ཀྱི་རྒྱུད་ལས།

དུས་ལས་ཡོད་པར་འགྱུར་ཡང་སྤྱོད།

གདུལ་བར་བྱ་བའི་སྤྱོད་ནམས་ལ།

སངས་རྒྱལ་དུས་ལས་ཡོད་མི་མངའ།

ཞེས་གསུངས།

མདོར་ན་གཞན་དོན་དུས་སྤྱོད་འགྱུར་ནས་སྤྱོད་བསྐྱེད་མི་མངའ་བའོ།

བརྟེན་སྤྱོད་པ་བཀའ་ཆགས་ཡང་དག་པར་བཅོམ་པ་ནི། སྒྲོག་སྤྱོད་ཀྱི་  
གནས་དཔེ་ལྟར་ཉེན་ཤེས་ཀྱི་ས་བོན་སྤྱོད་བཅོམ་དུ་མ་ཟད་དེ་དག་གི་  
བཀའ་ཆགས་པ་ཅོམ་ཡང་གཏུན་ནས་མི་མངའ་བས་འཁྱུལ་བ་ལ་  
སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ནས་ཡང་མི་སྤྱོད་པའོ།

ཉེན་ཐོས་ནམས་ལ་ཉེན་མོད་སྤྱོད་པའི་ས་བོན་མེད་ཀྱི་དབཀའ་ཆགས་ཀྱི་  
གདམས་ཀྱི་གདུག་དུ་མོད་པ་ལྟ་བུ་སྤྱོད་སྤྱོད་དུ་མ་ཡོད་དོ།

ཉི་ཤུ་པ་ཐུགས་རྫེ་ཆེན་པོ་ནི།   མཐའ་ཡས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
 ལ་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་པཎ་བདེ་སྒྲུབ་པའི་ཐུགས་རྫེ་ཆེན་  
 པོས་ཉིན་མཆོན་ལན་དུག་གིས་མཆོན་ནས་གདུལ་བྱའི་ཁམས་ལ་དུས་  
 ཏུ་ཏུ་གཟིགས་ཤིང་སྒྲུག་བསྐྱེད་སྒྲུག་ལས་སྒྲུབ་པར་མཛད་པའོ།  
 རྫོང་ཆེན་ཉིར་གཅིག་པ་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཐེན་པ་ཉིད་ནི།   སངས་  
 རྒྱུ་ཉིད་ཁོ་ནའི་མཐེན་པའི་རྣམ་པ་སྟེ་རྒྱུ་ཆེན་ཤེས་བྱའི་རྣམ་པ་ཐམས་  
 ཅད་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་སྤྱི་ཁོར་མ་ལུས་པ་དུས་ཅིག་ཅན་དུ་མ་འདྲེས་པར་  
 མཛོད་སྒྲུལ་དུ་མཐེན་པ་དང་།   དེ་ཡང་ཟབ་པ་ཆོས་ཉིད་དེ་བཞིན་ཉིད་  
 དང་གཉིས་སྒྲུལ་མཛད་ཅིང་།   སེམས་སེམས་བྱུང་གི་སྒྲོས་པ་དབྱིངས་སྒྲུ་  
 ཞིབ་འཕྲུལ་བྱུང་གི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅན་ཡིན་པའི་སྟོན་ཆ་རྣམས་།  
 སངས་རྒྱུ་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་པ་དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་པ་།   རང་བྱུང་གི་རྣམ་  
 པ་ཞེས་ཀྱང་གསུངས་སོ།།

རྫོང་ཆེན་ཉིར་གཅིག་པོ་དེ་དག་གིས་སངས་རྒྱུ་ཉིད་མཐེན་པའི་ཡོན་ཏྲན་  
 ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ལ།   རྣམ་གྲངས་གཞན་ཡང་།   སྟོན་དང་  
 ད་ཏྲ་སྤྱི་མའི་མཐའ་མཐེན་པའི་རིག་པ་གསུམ་དང་།   སྒྲུ་གསུང་



ཐུགས་ཀྱི་གསང་བ་བསམ་གྱིས་མི་སྒྲུབ་པ་གསུམ་དང་སྒྲུ་རྒྱུ་འདྲུལ་  
 གྱི་ཚོའདྲུལ། གསུང་ཀུན་ཏུ་བརྗོད་པ། ཐུགས་རྗེས་བརྟན་གྱི་ཚོ་  
 འདྲུལ་གསུམ་སོགས་རྣམ་གྲངས་མང་པོ་གཞན་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ།

གཉིས་པ་ལོངས་སྤྱི་ཡོན་ཏན་ལ་ཐུབ་མིན་ངེས་པ་ལྟ་དང་། གཟུགས་  
སྤྱི་གཉིས་ཀྱི་ཐུབ་མོངས་པ་ཡི་ཡོན་ཏན་མཆོད་དཔེ་བ་ཤད་པ་གཉིས།

དང་པོ། ཡོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་སྐྱོ་ནི་མངས་སྐྱུ་མ་གྱི་གཟུགས་སྐྱུ་  
ལམ་ཐར་ཐུག་པ་དག་པའི་གདུལ་བྱ་མ་དང་པོ་ནུས་བརྩུ་པའི་བར་གྱི་  
ཐེམས་དབའ་ནུས་ལ་སྦྱང་བ་སྟེ། དེ་ནི་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཚུས་ལ་  
རྫོགས་པར་ཡོངས་སྤྱོད་པར་བྱེད་པའི་སྐྱོ་ལོ།

དེ་ཉིད་ངེས་པ་ལྟ་དང་ལྟ་བུ། གནས་ངེས་པ་གནས་གཙང་ལས་  
འཕགས་པའི་འོངས་སྒྲིའི་ཁིང་འོག་མི་ཆེན་པོ་ཁྱེད་པལྟགས་པ།

སྐྱེ་ཤེས་པ་མཆོན་དཔེ་ལ་ཁོར་བསྐྱེད་མཁུ་ལ་ལས་ལས་གས་པ་འི་གས་པ་  
 རྩོགས་ཀྱི་རང་བཞིན། ཆོས་ཤེས་པ་ཁིང་དེར་ཉན་རང་གི་གང་ཟག་  
 མེད་པས་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ལ་འཁོག་སྟོན་པ། ལ་ཁོར་ཤེས་པ་ས་

དང་པོ་ཡན་མཆད་སྒྲུབ་སྒྲུབ་འཁོར་ཡིན་པའི་སྤྱིར་སྐྱབ་བཅུ་ལྷུ་བ་  
 མེམ་སྐྱབ་དཔལ་ཤ་སྒྲུག་པ་དུས་དེས་པ་འཁོར་བའི་མཐའི་བསྒྲུབ་པ་ཇི་  
 སྤྱིད་དུ་བཞུགས་ཏེ་འཇུག་པ་ལས།

ཞི་སྒྲུ་དཔག་བསམ་ཤིང་སྒྲུར་གསལ་གྱུར་ཅིང་།

ཡིད་བཞིན་འོར་བུ་ཇི་བཞིན་ནམ་མི་རྟོག།

འགྲོ་སྒྲུལ་བར་དུ་འཇིག་རྟེན་འབྱོར་སྒྲུང་རྟག།

འདི་འོ་སྒྲུལ་དང་བྲལ་ལ་སྒྲུང་བའོ།

ཞེས་གསུངས་པའོ།

གཉིས་པ་ལ།    མདོར་བསྒྲུབ།    རྒྱས་བཤད་གཉིས།

དང་པོ།    གཟུགས་སྒྲུབ་ཡོན་ཏན་འོ་མཚན་བཟང་པོ་སྒྲུལ་ཅུ་ཅུ་གཉིས་  
 དང་དཔེ་བྱད་བརྒྱད་ཅུ་སྟེ།

གཉིས་པ་ལ།    མཚན་སོ་གཉིས་བཤད་པ།    དཔེ་བྱད་བརྒྱད་ཅུ་  
 བཤད་པ།    མཚན་དཔེའི་ཡོན་ཏན་བཤད་པ།    མཚན་གྱི་བྱེ་བྲག་  
 གསུང་དབྱངས་ཡན་ལག་དུག་ཅུ་བཤད་པ་བཞི།

དང་པོ། དེ་ཡང་མཆོད་བཟང་སྟོན་གཉིས་ནི། རྒྱལ་ཞབས་ཀྱི་མཐིལ་  
 བྱ་ལ་ཁོར་ལོའི་ཕྱི་བས་སྟོང་གི་རྣམ་པ་རྒྱུ་ལས་རྒྱུ་ཡི་འབྱུང་དོན་པ་ལྟ་བུས་  
 མཆོད་པ་དང་། ཞབས་ཀྱི་མཐིལ་གཉིས་རུས་སྒྲུལ་གྱི་ལྟོ་བ་ལྟར་  
 མཉམ་ཞིང་ལེགས་པར་གནས་པ་དང་། རྒྱལ་ཞབས་ཀྱི་སྐོར་ལོ་དང་  
 པ་ལྟར་བྱ་བས་འབྲེལ་བ་ལ་སེར་གདུབ་སྟོན་གས་གདགས་སྟུང་བ་  
 དང་། རྒྱལ་དང་ཞབས་འཇམ་ཞིང་གཞིན་ཤུམ་གས་པ་དང་། སྐྱུ་ཡི་  
 གནས་བདུན་མཐོ་བ་སྟེ། རྒྱལ་གི་རྒྱབ་གཉིས་དང་ཞབས་ཀྱི་བོལ་  
 གོང་གཉིས་ཏེ་རྒྱབ་བཞི་རྒྱལ་པའི་སྟོང་གཉིས་ལྟག་པ་དང་བདུན་པོ་  
 ཤོད་བྱ་མེད་པར་རྒྱས་ཤིང་གང་སྟེ་མཐོ་བ་དང་། རྒྱལ་ཞབས་ཀྱི་སྐོར་  
 ལོ་རིང་བ་དང་། ཞབས་ཀྱི་རྟིང་པ་བཞི་ཆ་སྤྱིར་འཕགས་ཤིང་ཡངས་པ་  
 དང་། སལ་བ་ལས་ཁྱུ་བདུན་ཙམ་དུ་སྐྱེ་ཆེ་ཞིང་དང་བ་དོན་རྟེ་ལྟར་  
 མཁེགས་ལ་སྟེད་མེད་བྱུང་སྟོན་བས་མངའ་བ་དང་། ཞབས་ཀྱི་སྤྱིའི་  
 ལོང་བྱ་ལྟར་དང་བཅས་པའི་རྒྱུ་ཆོག་གི་འབྱུང་མི་མཛོད་པ་དང་། སྐྱུ་  
 ཡི་བ་སྐྱུ་ཐམས་ཅད་གྲུབ་དུ་སྤྱོད་གས་པར་སྐྱེས་པ་དང་། ཞབས་བྱིབ་པ་  
 རི་དྲགས་ཨེ་ན་ཡ་དང་འདྲ་བར་རྒྱལ་ལ་རྒྱས་ཤིང་མཛེས་པ་དང་། སྐྱུ་

མ་བརྟུང་ཀྱང་ཕྱག་བརྟུངས་པ་བྱས་མེད་ལྟ་ངར་སྒྲིབས་པས་ཕྱག་རིང་  
 ཞིང་མཛེས་པ་དང་། སྒྲུང་པོ་ཆེ་ལམ་རྟུཅད་ཤེས་ལྟར་འདོམ་གྱི་སྒྲུབ་སྒྲེ  
 གསང་བ་སྒྲུབས་སྒྲུབ་པ་དང་། དགས་པ་གསེར་གྱི་མདོག་ལྟ་བུར་  
 དྲངས་གསལ་སྒྲུལ་ལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་། རི་མས་དག་ཅིང་མ་  
 འབྲུམས་པས་དགས་པ་སྒྲུབ་ཅིང་འཇམ་པ་དང་། སྒྲུ་ཡི་བ་སྒྲུ་ཐམས་  
 ཅད་སྒྲ་ཞིང་འཇམ་ལ་རེ་རེ་ནས་སྒྲེས་ཏེ་གཡས་སྒྲིགས་སྒྲུ་འབྲིལ་བ་  
 དང་། ཞལ་གྱི་སྒྲིབ་མཆོམས་ན་མཉེན་འཇམ་དཀར་བའི་མཛོད་སྒྲུ་  
 རང་བཞིན་དུ་བྱ་གང་དམ་གསུམ་ཅུམ་པ་གཡས་སྒྲུ་འབྲིལ་ཞིང་སྒྲུ་རུ་  
 རའི་འབྲས་བུ་འོ་ཆོད་ཅུམ་དཔུལ་གྱི་འབྲུར་ལྟ་བུས་བརྒྱན་པ་དང་། རོ་  
 སྒྲོད་མེད་གེ་ལྟར་འཕེལ་ཀའི་བ་དང་། དཔུང་བ་གཉིས་གྱི་མགོ་  
 གསེར་གྱི་བུམ་པ་ལྟར་སྒྲུལ་པ་དང་། ཕྱག་པ་གཡས་གཡོན་གྱི་  
 བར་གྱི་སྒྲིག་རུས་ཐལ་གོང་གཉིས་གཤོང་བུ་མེད་པར་རྒྱས་ཤིང་གང་  
 བ་དང་། ལྷགས་ལ་རོ་གང་སྒྲུང་བ་རོ་ཞིམ་པའི་མཆོག་ཏུ་འབྲུར་བའི་  
 ཡོན་རྟོན་ཡོད་པ་དང་། སྒྲུ་ཤིང་བྱ་སྒྲོ་ལྟར་ཆུ་ཞིང་གའ་བ་སྒྲེ་སྒྲོན་  
 འབྲེད་ཆ་སྒྲོམས་པར་མཛེས་པ་དང་། ལྷུམ་ཞིང་གན་གལ་གཡས་

སྤྱི་གསལ་སྤྱི་འབྲེལ་བའི་གཙུག་རྟེན་བསྐྱར་མི་མདོན་པ་དང་། རང་  
བཞིན་དུ་རྩུ་འབྲུལ་མདོན་པར་འདུ་མ་མཛད་ཀྱང་ཞལ་གྱི་དགྱིལ་...  
འཁོར་ཁེབ་པ་ཙམ་གྱི་ལྷགས་རིང་ལ་མཛེས་པ་དང་། གསུང་ཚདས་  
བའི་དབྱངས་ལྟ་བུ་དང་ལྷན་པ་ནི།

སྤྱི་བ་དཔོན་དབྱིག་གཉིན་གྱིས།

ཡོན་ཏན་ལྟ་བུ་གྱུ་ཆེད་དང་།

སྟོན་དང་རིགས་དོན་ལྟ་བུ་ཉིད་དང་།

གཟུང་སྤྱི་སྤྱོད་གསལ་འདོད་ཉིད།

འདི་དག་ལྟ་ཡི་ཡན་ལས་སྟོ།

མཉམ་དང་ནམ་པར་མི་གཡེད་དང་།

ནམ་གྲོལ་ཁོང་དུ་ཆུད་པ་དང་།

སྤྱི་བ་པར་བྱེད་པ་ཡིན་ཏེ་དེས།

སྤྱི་བའི་གསུང་གི་ཡན་ལས་སྟོ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྤྱི་མ་སྤྱི་ངོ་བོའི་ཡོན་ཏན་དང་། སྤྱི་མ་སྤྱི་དེའི་

བྱེད་ལས་ཏེ། རིགས་པའི་དོན་དང་ལྷན་པས་ནམ་པར་གསལ་བའམ་

ཤེས་ཤིང་ནུམ་པར་རིག་པ་ལམ་ཁོང་དུ་ཚུད་ཅིང་ཤེས་པར་འགྱུར་བ།  
 རང་རང་གང་མོས་སྒྲོ་ཆོག་སུ་ཅི་འདོད་སྟོན་པས་མཉམ་པར་འོས་ཤིང་  
 རང་རང་གི་བསམ་པ་དང་མི་མཐུན་པ་མེད་པས་སྒྲིབ་པར་བྱེད་པ།  
 འབྲུག་སྒྲིབ་ཏུ་རྩལ་ལ་སྐྱེ་ཆེ་བ་འཁོར་ཀླུ་ལ་བྱེད་ཅིང་རྗེས་སུ་སྒྲིག་ས་  
 པ་ཀླུ་གྲིས་མཉམ་པར་བྱེད་པ།      སྒྲིབ་ཤིང་འཛེབས་པས་བཏང་མི་བྱ་  
 བྱིང་ན་བར་སྒྲིབ་ཏེ་མི་གཡེང་བར་བྱེད་པ།      བརྗོད་ཚུལ་མ་འབྲུག་ས་  
 ཤིང་དོན་གཟུང་སྒྲིབ་པས་ཡིད་དུ་འོང་བ་གསལ་བའི་སྒྲིབ་ས་ནུམ་པར་  
 སྒྲོལ་བར་བྱེད་པའི་ཡན་ལག་ལྔ་དང་ལྔ་བ་པའམ།      དེ་ལས་བྲེས་ཏེ་  
 དུག་ཅུར་བསྐང་བའམ།      ཡང་ན་གསུང་དབྱེད་ས་ཀྱི་ཡན་ལག་དུག་ཅུ་  
 འོག་ནས་འཆད་འགྱུར་ལྟར་རོ།

འགྲམ་པ་གཉིས་སྒྲིབ་ཅིང་ལྷུ་ལ་སྐྱེས་པ་མེ་འོང་གི་དོས་སམ་མིང་  
 གེའི་འགྲམ་པ་འདྲ་བ་དང་།      མཆེ་བ་བཞི་སྟོགས་ཆོམས་ཐམས་ཅད་  
 མདོག་ཤིན་ཏུ་དཀར་བ་དང་།      ཆོམས་ཐམས་ཅད་མཐོ་དམན་རིང་སྤང་  
 གི་ཆད་མཉམ་པ་དང་།      ཆོམས་ལ་བར་མཆོམས་མ་བྱེ་བས་ཐམས་  
 བཟང་བ་དང་།      ཡས་མས་ན་ཉི་ཤུ་རེ་སྟེ་ཆོམས་ཀྱི་གངས་བཞི་བཅུ་



དེའི་ཚབ་རྟེན་མགྲིན་པ་དྲི་མ་མེད་པའི་རྒྱུད་དང་འབྲས་བུ་རིམ་གསུམ་པ་  
དང་། སྐྱུ་ཡོངས་སྐྱུ་དག་པ་འོད་གྱིད་གྱིལ་ལ་ཁོར་དང་ལྷན་པ་དང་།

དབུ་སྐྱུ་རིན་པོ་ཆེ་མཐོན་མཐིང་དང་འབྲས་བུ་གསུམ་གསུངས། སྐྱུ་ཆེ་  
ཞིང་དང་དོད་དུ་སྐྱེད་མེད་བྱུ་ཡི་སྐྱོབས་མངའ་སོགས་གསུང་བ་རྣམས་  
མདོ་སྐོམ་འདི་དགོངས་པར་མདོན་འོ།

མགྲིན་པ་དྲི་མེད་རྒྱུད་སྐྱུ་ནི་གསུང་ཚདས་པའི་སྐྱུ་དབྱེདས་འབྱུང་  
བའི་གནས་ཆོས་གྱི་རྒྱུད་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན་ཏེ། འདི་མཆོད་བཟང་གི་  
སྐབས་སྐྱུ་མ་བསྐྱེདས་ལ་ཚདས་དབྱེདས་ཉིད་བསྐྱེད་བ་མང་དོ།

དཔེ་བྱུད་ནི་མཆོད་གྱི་ཆ་ཤས་རྣམས་རྫོགས་པར་བྱེད་པ་སྟེ། མེ་རྟོག་  
གི་ཆ་ཤས་ཟེུའབྱུ་ཡིན་པ་སྐྱུར་མཆོད་གྱི་མེ་རྟོག་ལ་དཔེ་བྱུད་གྱི་ཟེུ་  
འབྱུས་མཛོས་པ་ཞེས་གསུངས་སོ།

གཉིས་པ། དཔེ་བྱུད་བརྒྱུད་ཅུ་ནི། སེན་མོ་ཟངས་གྱི་མདོག་སྐྱུར་  
དམར་བ། སེན་མོ་འི་མདོག་སྐྱུམ་པ། གཤོད་བྱུ་དང་ལེབ་མོ་མིན་  
པར་དབུས་མཐོན་བ་གསུམ་དང་། སེན་མོ་རྣམས་བྱུམ་པ། རྒྱས་པ།  
ཕྱག་སེན་རྣམས་ཆོག་མདུད་མེད་པར་རྩ་བ་ནས་བྱིན་གྱིས་སྤེལ་བ་གསུམ་



[illegible]

གྱིས་ཡིད་དུ་འོང་བ་པདྨ་འི་འདབ་མ་འདྲ་བ། སྒྲུབ་ལ་རིམ་རིམ་གསལ་  
 གྱི་སྒྲུབ་མེད་པས་སྒྲུབ་གཉིས་དག་པ། སྒྲུབ་གྱིས་ལུ་ལ་གཟིགས་པ་  
 ལ་རབ་རིབ་སྒྲིགས་གྱི་དུ་མ་མེད་པས་རྣམ་པར་དག་པ། སྒྲུབ་གྱི་རྒྱུ་མ་  
 ཡིད་དུ་འོང་བས་སྒྲུབ་པ་སྒྲུབ་གྱི་ལུ་ལོ།  
 སྒྲུབ་གྱི་སྒྲིང་གི་སྒྲིབ་མ་གཉིས་གྱི་སྒྲིབ་ཚུགས་རིང་བ། སྒྲུ་འཇམ་པ།  
 མདོག་སྒྲུམ་པ། སྒྲུ་རིང་ཐུང་མཉམ་པ་བཞི་དང་། སྒྲུབ་གཉིས་རིང་  
 ཐུང་ཆེ་ཆུང་སྒྲིགས་མཉམ་པ། སྒྲུབ་གྱི་དབང་པོ་ཉམས་པ་རྣམ་པར་  
 སྒྲུང་བ་གཉིས་དང་། ཤངས་གཟེངས་མཐོ་བ་དང་། སྒྲུབས་སྒྲིགས་  
 གྱིས་ཡིད་སྒྲུ་དག་པ་གཉིས་དང་ཞལ་ཏུ་ཅད་མི་རིང་བར་ཆེ་ཆུང་  
 འཚམས་པ་དང་། མཚུ་ཤིང་ཐོག་བེམ་པ་ལྟར་དམར་ལ་གཟུགས་  
 བརྟམ་སྒྲུང་བ་ཅུ་མ་དུ་དྲུངས་པ་དང་། ལྷགས་པདྨ་ལྟར་མཉེན་པ།  
 སྒྲུབ་པ། དམར་བ་གསུམ་དང་། མཆེབ་བཞི་རྒྱུམ་པ། ཅུ་མོ་བ།  
 མདོག་དགྲར་བ། རིང་ཐུང་མཉམ་པ། བྱིན་གྱིས་སྒྲུབ་པ་ལྟ་དང་།  
 གསུང་འབྲུག་སྒྲུ་ལྟར་བརྒྱུད་ཆེ་བ། གསུང་ལ་རད་འོད་གྱི་འཛིན་བཟ།  
 མེད་པས་མཉེན་ཞིང་འཇམ་པ་གཉིས་དང་། ལུག་རིང་ཞིང་རྒྱས་པ།

[illegible]

སྐབས་འཆོམས་པས་སྐབས་ཕྱིན་པ།    སྐད་པ་ཏུ་ཅད་མི་རིང་བས་མ་  
 རྟོངས་པ།    སྒྲིལ་ཕྱལ་ཏེ་ལྟོ་བ་མཐོང་མཐོང་མཐོང་པས་ཕྱུང་དེ་བ་བཞི་སྒྲི  
 སྒྲུབ་ཀྱི་ལོ།

ལྟོ་བ་གཏིང་ཟབ་པ་ལྟོ་བའི་རིམ་གཡས་སུ་འབྲིལ་བ་གཉིས་དང་།    སྒྲི  
 གསུམ་གྱི་ཀུན་སྒྲིབ་ཏེ་མ་པའི་རིམ་མཐོང་པས་གཙང་བ།    སྒྲིབ་ལམ་  
 ཐམས་ཅད་མཐོང་བ་མི་མཐུན་པ་མཐོང་པས་ལྟོ་བ་སྒྲིབ་པ་གཉིས་དང་།  
 དཔེ་བྱད་ཐམས་ཅད་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་སྒྲིབ་བྱའི་ཡིད་འཕྲོག་པར་བྱེད་  
 པ་དང་།    དུག་ཁབས་ཀྱི་མཐིལ་སོགས་ལ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་རིམ་མཆོད་མ་  
 གཅིག་ཏུ་བཅུས་པས་གསུམ་པོ་དེ་ནི་སྒྲིལ་ཡོད་ཏེ་བོ།

དེ་ལ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་རིམ་    དཔལ་བེུ་དང་།    གཡུང་རྒྱུད་འབྲིལ་བ་  
 དང་།    སྒྲིབ་པ་དང་།    རྟོ་དང་།    བཟླ་དང་།    རྟུང་དང་།    ཏྲ་  
 དང་།    བ་དན་ལ་སོགས་ཏེ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་རིམ་བརྒྱུད་ཅུར་གསུང་བ་  
 བཞིན་ཤི།

མཆོད་དཔེའི་སྐབས་སུ་ཆོག་འདྲ་བ་རྣམས་མཆོད་ཀྱི་སྐབས་སུ་དེ་པོ་  
 དང་།    དཔེ་བྱད་དུ་ནི་བྱུང་པར་སྤོམ་ཇོགས་པའི་ཆོན་མོ་གོ་བར་བྱའོ།



མཆན་སྤྲུལ་ཅུ་པོ་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པའི་བསོད་ནམས་སྤྲོད་འགྲུར་  
གྱིས་མཛོད་སྤྲུལ་འགྲུབ་བོ།

མཛོད་སྤྲུལ་འགྲུབ་པའི་བསོད་ནམས་འབྲུམ་འགྲུར་གྱིས་གཙུག་རྟེན་  
འགྲུབ་བོ།

གཙུག་རྟེན་འགྲུབ་པའི་བསོད་ནམས་བྱེ་བ་འབྲུམ་ཕྲག་བརྒྱས་མགྱིན་  
པཱོས་ཀྱི་དུང་འགྲུབ་པར་གསུངས་སོ།

བཞི་པ།      གསུང་དབྱངས་ཡན་ལག་དྲུག་ཅུ་ནི།      སེམས་ཅན་གྱིས་  
ཐོས་ན་དངས་པའི་དད་པའི་རྒྱལ་ས་དགེ་ཅུ་བསྐྱེད་པས་མཉེན་པ།  
ཐོས་མ་ཐག་མཐོང་བའི་ཆོས་ཆོའདི་ལ་སྤྲུག་བསྐྲུལ་དང་བལ་.....  
བས་བདེ་བར་རེག་པར་བྱེད་པས་འཇམ་པ་གཉིས་ནི་འབྲས་བུའི་  
ཡོན་ཏན་ནོ།

སྤང་དོར་གྱི་དོན་སྤྲོད་པས་ཡིད་དུ་འོང་བ་ནི་དོན་བཟང་པོ་སྤྲོད་བཛོད་  
བྱའི་ཡོན་ཏན།      ཛོད་བྱེད་ཡི་གེ་ཆོག་འབྲུབ་ཟང་བས་ཡིད་དུ་འཐད་པ་  
སྤྲོད་པའི་དབྱངས་དེ་བའི་ཡོན་ཏན་དུ་འདར་རུ་དོ།

འཇིག་རྟེན་འདས་པའི་ཟག་མེད་མི་སློབ་པའི་རྗེས་ལས་ཐོབ་པ་ཡིན་



རིགས་ཅན་གསུམ་གྱི་གདུལ་བྱ་རྣམས་ཐེག་པ་གསུམ་ལ་འགོད་ཅིང་  
 འདུལ་བས་རབ་རྒྱ་དུལ་བ། ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་གཤམ་རྣམ་གཡེང་གི་  
 རྒྱུན་མེལ་བས་རྣ་བར་སྟོན་བ། ཤིན་སྒྲུང་གི་ལུས་དང་ལྷན་མཐོང་  
 གིས་སེམས་ཏེ་གདུལ་བྱའི་ལུས་དང་སེམས་ཚིམ་པར་བྱེད་པ་གཉིས་  
 སོ་སོར་བརྩིས་པ་དེ་བཞི་ནི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་སྦྱར་བར་བྱེད་པའོ།

གདུལ་བྱའི་སྒྲིའི་ཐེ་ཚོམ་སེལ་བས་སྦྱིང་དགའ་བ། ཕྱིན་ཅི་ལོག་རྒྱ་  
 ཏྲིག་པ་དང་དོན་ངེ་བཞིན་མ་ངེས་པའི་རྒྱུན་རྣམས་སེལ་བས་བདེ་བ་  
 རྒྱུད་པ་གཉིས་ནི་ཤེས་རབ་ལ་སྦྱར་བ་རྟེ་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ལ་སྦྱར་བའི་  
 ཡོན་ཏྲན་བརྒྱད་དོ།

དེ་བཞིན་དུ་སྒྲུབ་པ་ལ་འགྱུར་པ་མེད་པར་བྱེད་པས་གདུང་བ་མེད་པ།  
 ཐོས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཤེས་རབ་སྟོན་སུམ་ཚོགས་པར་བྱེད་པས་ཀླན་  
 ཤེས་པ། བསམ་པའི་ཤེས་རབ་སྟོན་སུམ་ཚོགས་པའི་རྟེན་བྱེད་པས་  
 རྣམ་པར་རིག་པར་བྱ་བ་གསུམ་ནི་སེམས་པར་བྱེད་པའི་ཡོན་ཏྲན་གོ།

དཔེ་མཚུངས་མེད་པར་སྟོན་པས་རྣམ་པར་གསལ་བ་ནི་ཚོས་ལ་སེར་སྒྲ་  
 མེད་པའི་ཡོན་ཏྲན་གོ།



[illegible]

བྱེད་པ་དང་མོལ་བ་སྟུན་འབྱེན་སྟགས་ལ་ཐོགས་པ་མེད་པས་འཛིག་  
 བར་བྱེད་པ་བྱ་གཞུང་ལ་ཕྱི་རྒྱའི་དབྱུངས་དང་།    ཐག་རིང་པོར་གྲགས་  
 བ་ཚདས་པའི་དབྱུངས་དང་།    དོན་གྲུབ་པ་ཐམས་ཅད་ལ་བཀྲ་ཤིས་  
 པའི་ལྟས་སྟུ་གྲུར་པས་བཀྲ་ཤིས་པ་བྱ་ཤང་ཤང་ཏེ་འཁྱེད་དབྱུངས་དང་།  
 དེ་ལས་འདར་མི་རུང་བའི་ཆོག་བཙུན་པ་ལྟ་དབང་གི་དབྱུངས་དང་  
 བདུད་སྟགས་ལས་རྒྱལ་བ་ལྟའི་རྩ་བོ་ཆེ་ལོ་སྒྲ་ལྟ་བུ་སྟེ།    ཆེ་བའི་དབེ་  
 བསྟན་པ་བཙུའོ།

ཉོན་མོངས་མེད་པས་བསྟོད་ཀྱང་རྒྱལ་གྱིས་མ་ཁེངས་པ།    སྒྲིད་ཀྱང་  
 མི་དམའ་བ།    ཇི་སྟེད་གསུང་བ་ལས་དོན་གཞན་དུ་མི་འགྱུར་བའམ་  
 བརྟེན་སྟོད་པའི་མཆོད་ཉིད་སྒྲ་ཡི་གཙུག་ལག་ལ་ཞུགས་པ་སྒྲ་ཀུན་གྱི་  
 ཇེས་སྟུ་ཞུགས་པ།    དེ་པ་ཉམས་པ་མེད་པས་སྒྲ་ཀུན་ཟུར་མཆོག་པ།  
 དུས་དང་སྐབས་ཀྱི་གདུལ་བུའི་དོན་དུ་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་ཅིང་།



ཐོས་པས་འཁོར་ཀུན་ཏུ་གྲགས་པ།    དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་དབེར་བྱས་ཏེ་  
དེ་ནི་རྫོགས་པར་སྟོན་ཏུས་པས་ནམ་པ་ཀུན་གྱི་མཆོག་དང་ལྟན་པ་སྟེ།  
བཅུ་དགུ་པོ་དེ་ནི་གཏུལ་བྱུལ་པའི་ཕན་པར་བྱེད་པའི་ཡོན་ཏན་ལོ།  
དེ་སྟེང་གཏུལ་བྱུལ་སྤྱད་ཀྱི་ཆགས་སྤང་སྤོངས་གསུམ་སེལ་བ་གསུམ་  
དང་བདུད་ཚེར་གཅིད་པ་དང་བཞི་པོ་འཛེམས་པ་བསྟན་ཏེ་དུག་ཅུ་ཅ་  
བཞིར་ཡང་གསུངས་སོ།

གསུམ་པ།    སངས་རྒྱལ་སྤྱུལ་པའི་སྤྱི་འོན་པ་གངས་བརྟན་པ།    སངས་  
རྒྱལ་གྱི་སྤྱི་འོན་པས་བརྟན་པ་གཉིས།

དང་པོ།    སངས་རྒྱལ་སྤྱུལ་པའི་སྤྱི་ནི།    སྤྱིད་པའི་སྤྱིད་དུ་སྤྱོད་གསུམ་  
གྱི་འགྲོ་བ་ནམས་ལ་པན་བདེ་སྟོམ་གསུམ་པ་དག་ཏུས་མཉམ་དུ་མཛད་  
པ་སྟེ།    དེ་ལ་དབྱེ་བ་སྟོན་པ་སངས་རྒྱལ་བཙེམ་ལྟན་འདས་ལྟ་བུ་སྟེ།

རྒྱད་བླ་མ་ལས།

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོས་འཛིན་ཏེ་བ་མཁྱེན།

འཛིན་ཏེ་བ་ཀུན་ལ་གཟིགས་ནས་ནི།

ཆོས་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་ལ་གཤེགས་པར།

ཐཱ་ལ་པའི་རང་བཞིན་སྣོ་མོ་གསུམ།

སྐྱེ་བ་མཛོད་པར་སྐྱེ་བ་དང་།

དགའ་ལྡན་གནས་ནས་འཕྲོ་བ་དང་།

ལྷམ་སྐྱུ་འཇུག་དང་བལྷམ་པ་དང་།

བཟོ་ཡི་གནས་ལ་མཁས་པ་དང་།

བརྩུག་མའི་ལཁོར་དགྲུས་རེལ་བ་དང་།

དེས་ལུང་དཀར་བཟོད་པ་དང་།

བྱང་རྒྱལ་སྤྱི་དོན་གཤམ་པ་དང་།

བདུད་མེ་འཛིན་པ་དང་རྫོག་པ་པར་ནི།

བྱང་རྒྱལ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་དང་།

ལྷ་དན་འདས་པར་གཤེགས་མཛད་རྣམས།

ཡོངས་སུ་མ་དག་ཞིང་རྣམས་སུ།

མིད་པ་ཇི་མིད་གནས་པར་སྟོབ།

ཁེམ་གསུངས་པ་ལྟར།

མཛད་པ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ཚུལ་སྟོན་པ་བྱུང་ཆུབ་ཆེན་པོ་ལས་མཆོག་གི་  
 སྐུ་ལ་སྒྲུ། སྤྱི་ཟླ་དགའ་འདུལ་སྤྱིར་སྤྱི་ཟླ་འཕེལ་པར་སྐུ་ལ་  
 པ་ལྟ་བུ་སོགས་འདུལ་བའི་དབང་གིས་གང་ཟག་རྣམ་པ་སྒྲུ་ཆོག་གས་ཀྱི་  
 གཟུགས་སུ་སྐུ་ལ་པ་བཟེ་སྐུ་ལ་སྐུ་ལ་སྐུ་ལ་སྐུ་ལ་སྐུ་ལ་སྐུ་ལ་སྐུ་ལ་  
 བླ་བཟེ་བྱས་པའི་གཟུགས་སུ་པ་གདུལ་བྱའི་དོར་དེ་དང་དེར་སྒྲུང་བ་  
 ཅུལ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་དེ་ལྟར་བཅོད་དོ།

ཁ་ཅིག་སངས་རྒྱལ་སྐུ་འཕྲེལ་རྣམས་ཀྱང་བཟེ་སྐུ་ལ་པའི་ཁོངས་སུ་.....  
 གཏོགས་པར་འདོད་པ་ཡིད་ཀྱང་སྒྲུ་ཆོག་གས་སྐུ་ལ་སྐུ་ལ་གཏོགས་སོ།  
 སོལ་ས་ཅན་རྣམས་འདུལ་བའི་དབང་གིས་བསྐྱེད་དང་རིན་པོ་ལས་སུ་  
 སོགས་སྐུ་གནས་སྒྲུ་ཆོག་གས་སུ་སྐུ་ལ་སྐུ་ལ་སྐུ་ལ་སྐུ་ལ་སྐུ་ལ་སྐུ་ལ་  
 གསུམ་དུ་བཞེད་ལ། གཞན་ཡང་།

དགོན་མཆོག་སྟོན་མེལ་ས།

དེད་ག་དགོན་པར་སྟོན་ཤིང་ཆེན་པོར་འགྱུར།

སྟོན་དང་མི་ཟད་རིན་ཆེན་གཏོར་རྣམས་དང་།

ཡིད་བཞིན་འོར་བུ་འདོད་འབྱེད་སྤྱོད་པོ་དང་།

ལམ་གོལ་སོང་བ་རྣམས་ལ་ལམ་སྟོན་འགྲུལ་།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་།

འིང་བསྐལ་དང་བདུ་དང་འོར་བུ་དང་ཟས་གོས་ཤིང་རྟ་སྟག་སེམས་  
ཅན་པན་བདེ་ལ་སྟོར་བའི་གཟུགས་སྒྲོལ་གསུ་སྟོན་པ་ལ་སྒྲོལ་གསུ་  
སྟོན་པའི་སྒྲུ་ཞེས་གྲུང་བྱའོ།

གཉིས་པ། སངས་རྒྱལ་དེའི་སྤྱོད་ལས་ནི་རྣམ་མཁའ་འཁྱིལ་ཐའ་དང་  
མཉམ་པའི་སྟོགས་ཐམས་ཅད་དུ་བྱུང་བ་དང་། དུས་ཐམས་ཅད་དུ་  
རྒྱུན་མི་འཆད་པས་རྟག་པ་དང་། རྣམ་པར་རྟོག་པ་མེད་པར་འབད་  
མེད་ལྟུན་གྱིས་གྲུབ་པ་དང་གསུམ་གྱི་བདག་ཉིད་ཅན་ཡིན་འོ།

དེ་ལྟར་རྟོག་པ་མེད་བཞིན་སེམས་ཅན་གྱི་ཁམས་ལ་སྤྱོད་ལས་འཇུག་  
གམ་སྟུང་། སྤྱི་རྣམ་འཕྱུལ་མཐའ་ཡས་པ་སྟོན་ཅིང་སྒྲུང་བ་ནི་བརྒྱ་  
ཁྱིམ་གྱི་གཟུགས་བརྟན་ལྟའི་གནས་ནས་མ་གཤམ་པར་མི་ཡུལ་དུ་ཤར་  
བས་དགོ་པ་ལ་བསྐྱུལ་བ་དེ་ལྟ་བ་བཞིན་དང་། གསུང་གི་གྲགས་པ་  
གདམས་དག་སྒྲོལ་གསུ་པ་ནི་སྤྱི་རྣམ་པོ་ཆེས་ཆེས་ཀྱི་སྟོན་པ་ཞི་བརྟན་  
པས་ལྟ་རྣམས་ལ་པན་འདོགས་པ་དེ་ལྟ་བ་བཞིན་དང་། ཐུགས་ཀྱི་

མཁྱེན་པ་དང་བརྟེན་བས་སེམས་ཅན་ལ་བྱུང་བ་ནི་སྒྲིབ་གྱིས་ཐམས་ཅད་  
 བྱུང་བར་བྱས་ཏེ་ཆར་བབས་པས་ལོ་ཐོག་སྒྲིབ་པར་བྱེད་པ་བཞིན་  
 དང་། སྒྲིད་གསུང་གི་སྒྲུལ་པ་སྒྲོལ་གསུང་སྒྲིབ་པ་ནི་ཆར་པ་རང་གི་  
 གཞས་ནས་མ་གཤམ་གྱིས་སྒྲུལ་པ་འདོད་ཁམས་ཀྱི་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་  
 མཐོང་བ་ལས་དོན་དུ་འགྱུར་བ་བཞིན་དང་། ཐུགས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཆད་  
 མེད་པ་སྒྲོལ་བ་ནི་ཉི་མའི་ཟེར་གྱིས་ལུན་པ་རྣམས་རིམ་པ་ལྟར་སེལ་བར་  
 བྱེད་པ་བཞིན་དང་། ཐུགས་ཀྱི་གསང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞན་དོན་  
 མཛད་པ་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་འོད་ཟེར་ལ་རྟོག་པ་མེད་པ་བཞིན་དགོས་འདོད་  
 སྒྲུལ་བ་བཞིན་དང་། གསུང་གི་གསང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞན་དོན་  
 མཛད་པ་ནི་བྱུང་བའི་སྒྲིབ་བརྟེན་པར་མ་གྱུར་གྱིས་དོན་སྒྲོལ་གསུང་  
 སྒྲིབ་པ་བཞིན་དང་། སྒྲིབ་གསང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞན་དོན་  
 མཛད་པ་ནི་རྣམ་ལ་ཁམས་ཐམས་ཅད་ལ་ཀྱུན་ཏུ་བྱུང་གྱིས་འདུས་བྱས་ཀྱི་  
 གཞུགས་སུ་བྱུང་བ་མེད་པ་བཞིན་དང་། གཞས་སྒྱུར་པའི་ཐུགས་རྗེ་  
 ལས་གཞན་དོན་མཛད་པ་དང་དེ་ལས་དོན་འགྱུར་ཚུལ་ས་གཞིས་  
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྟེན་བྱས་ནས་པན་འདོགས་པ་ཇི་ལྟར་བཞིན་འོ།



འོན་ཀྱང་བྱིར་རྒྱུ་འདི་གཞི་ལ་འཆར་བའི་གཟུགས་བརྟན་གྱི་དབྱངས་དང་  
མི་ལྟོན་ལ་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་ཆོས་གསུང་བའི་དབྱངས་དང་ལྟན་བས་་་་  
ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་སོ།།

[illegible]

སྒྲིབ་ཆར་གྱིས་ཅི་དོན་མེད་པ་འི་ས་བོན་སྤྱོད་བར་མི་བྱེད་ལ། སངས་  
 གུ་ས་ཅི་དོན་མེད་པར་འདོད་ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་པ་འི་ས་བོན་  
 སྤྱོད་བར་མཛད་པ་འི་སྤྱིར་འཕགས་སོ།།

ཚངས་པས་ནི་ལན་གཅིག་པན་འདོགས་པར་བྱེད་ཀྱི་གཏན་དུ་མ་  
ཡིན་ལ། མངས་རྒྱས་ཀྱིས་ནི་གཏན་དུ་རྒྱུན་མི་འཆད་པར་གསུལ་བྱ་  
ཡོངས་སུ་སྒྲིབ་པར་མཛད་པས་འདགས་སོ།

ཉིམས་ནི་རིས་འགའ་ཡིན་པས་ཉིན་མཆོན་གཏན་དུ་ཐུན་པ་མི་སེལ་ལ།  
སངས་རྒྱལ་གྱིས་ནི་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་མི་ཤེས་པའི་ཐུན་པ་འཛོམས་  
པར་མཛད་པས་འདགས་སོ།།

ཐོར་བྱ་བྱི་ཀླུ་སོགས་དུང་འགྲོ་ལའང་ཡོད་པས་རྟེན་མི་དགའ་ལ།  
 མངས་རྒྱས་ནི་སྐལ་བ་དང་མི་ལྟོ་བ་རྣམས་ལ་འབྱུང་བ་རྟེན་དགའ་  
 བས་འཕགས་སོ།

སྒྲ་བརྟན་ནི་སྒྲ་བྱུར་རྒྱུ་ལ་རག་ལས་ཤིང་།      མངས་རྒྱས་ནི་རང་བྱུང་  
 འདུས་མ་བྱས་རྒྱུ་ལ་མི་ལྟོས་པས་འཕགས་སོ།

ནམ་མཁའ་ནི་དག་བའི་གཞི་འཕྲིན་རྟེན་མིན་ལ།      མངས་རྒྱས་ནི་དགར་  
 བོ་དག་བའི་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་གཞི་རྟེན་ཡིན་པའི་སྤྱིར་འཕགས་སོ།

ས་གཞི་ནི་ཟག་མེད་འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་རྟེན་མ་ཡིན་ལ།

མངས་རྒྱས་ནི་བྱུང་ཚུབ་ཆེན་པོ་ཐོབ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འཛིག་རྟེན་ལས་  
 འདས་པར་བསྐྱོད་པའི་ཐེག་པ་གསུམ་སོགས་དམ་པའི་ཆོས་སོགས་  
 འཛིག་རྟེན་དང་འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་ཕུན་སུམ་ཆོག་པས་པ་ཐམས་  
 ཅད་ཀྱི་རྟེན་ཡིན་པས་མི་འདུའིང་བྱུང་པར་དུ་འཕགས་པ་ཡིན་འོ།

དེ་ལྟར་དཔེ་དགུ་ས་བརྟན་རྟེ་ཡེ་ཤེས་སྒྲུབ་བ་རྒྱུ་གྱི་མདོ་དང་རྒྱུད་བླ་མ་  
 ལས་གསུངས་པ་བཞིན་དུ་ཤེས་པར་བྱའོ།

སྤྱིར་ལས་དེས་སེམས་ཅན་ལ་གནས་སྐབས་མདོན་པར་མཐོ་བའི་

དགའ་བལ་སྒྱུར་བས་བདེ་བ་དང་མཐར་ཐུག་ངེས་པར་ལེགས་པའི་གོ  
འམར་ལ་སྒྱུར་བས་པན་པ་མཐའ་དག་མཛད་དེ། རྒྱས་པར་བྱེན་ཚད་  
མེད་ཀྱང་མདོར་བསྡུ་ན། འགྲོ་བ་རྣམས་ལ་མ་གྱི་རྟེན་མཛོད་པར་  
མཐོང་བ་མཐོང་ངེས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་བདུན་ལྟ་བུ་ལ་འགོད་པ་དང་། ལམ་གྱི་  
ངོ་བོ་བྱང་ཆུབ་གསུམ་གྱི་ལམ་གང་ཡང་རྟེན་པ་ལ་འགོད་པ་དང་།  
ལམ་ཐམས་ཅད་མཐར་སྒྲིབ་པ་འབྲས་བུ་མཐའ་གཉིས་ལ་མི་གནས་  
པའི་བྱང་འདས་ལ་འགོད་པར་མཛད་པ་ཡིན་ནོ།།

གསུམ་པ་བསམ་གྱིས་མི་བྱེད་པར་བརྟུན་ཏེ་མཛུགས་བསྐྱེད་པ། དེ་ལྟར་  
སངས་རྒྱལ་གྱི་ཡོན་ཏན་ནི་ཚད་མེད་ཅིང་བསམ་གྱིས་མི་བྱེད་སྟེ།  
མདོར་བསྟུན་སངས་རྒྱལ་ནི་ཡེ་ཤེས་གྱི་སྐྱེ་རྒྱུ་རྟག་བྱེད་འདུས་མ་བུས་པ་  
ཡིན་ལ། དེ་ནམ་པ་ཐམས་ཅད་པར་འཆར་བའི་ཚུལ་གྱིས་གཟུགས་  
སྐྱེ་བ་སྐྱེ་བའི་བྱ་བ་ཅིག་གི་ཡོན་ཏན་གྱི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་  
བསྐྱེད་པའི་ལྷུང་ཐུག་པར་གསུངས་ཀྱང་ཟད་པར་མི་འགྱུར་ལ། སྔ་  
སྔར་སྟེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་གསུམ་གྱི་གསང་  
བ་བསམ་གྱིས་མི་བྱེད་པའི་ཚུལ་གསུམ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་སངས་

རྒྱལ་དེའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་སྟོབས་དང་།   རྩལ་ལྷུ་ལ་གྱི་སྟོབས་དང་།  
 བསྐྱེལ་པའི་སྟོབས་དང་།   ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྟོབས་དང་།   རྣམ་པར་གྲོལ་  
 པའི་སྟོབས་དང་།   སྤྱགས་རྩི་ཆེན་པོའི་སྟོབས་དང་།   ཡོན་ཏན་གྱི་  
 འབྱོར་པའི་སྟོབས་དང་།   སྤྱོད་ལས་ཀྱི་སྟོབས་རྣམས་བསམ་མཁྱིས་མི་  
 བྱུང་པའི་ཚུལ་མདོ་སྡེ་རྣམས་ནས་དཔེ་དང་དོན་གྱི་རྣམ་གྲངས་དུ་མས་  
 བསྟན་པ་ལྟར་རིག་པར་བྱའོ།།  
 ཐེག་པ་ལ་མཁས་པའི་སྐབས་སོ།།



འདུམ་བྱམ་དང་འདུམ་མ་བྱམ་ལ་  
མཁམ་པར་བྱ་བའི་སྐབས་བརྩ་པ།



མཁས་བྱའི་གནས་བཅུ་པ་འདུས་བྱས་འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་སྐབས་ལ།

མདོར་བསྟན།   རྒྱས་བཤད།   སྐབས་བསྟུགས་ལ།

དང་པོ།   འདུས་བྱས་དང་འདུས་མ་བྱས་ཤེས་བྱ་བ་ལས།   འདུས་བྱས་  
 བྱི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལས་སྐྱེས་པའི་ཆོས་གང་ཞིག   རང་གི་དོ་བོ་ལ་སྐྱེ་  
 གནས་འགག་པ་གསུམ་ཡོད་པ་སྟེ་མཆོག་གཞི་ལུང་པོ་ལྷན་བསྟུགས་  
 པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་དོ།

འདུས་མ་བྱས་བྱི་དེ་ལས་བསྐྱེག་སྟེ་རྒྱལ་ས་མ་སྐྱེས་ཤིང་སྟེ་འགག་མེད་  
 པའོ།   མཆོག་གཞི་བྱི་སྐྱོ་སྐྱོར་བརྟགས་འགོག་   |བརྟགས་མེད་  
 འགོག་   |ཁམ་མཁལ།   དེ་བཞིན་ཉིད་དོ།

གཉིས་པ་ལ།   འདུས་བྱས་རྒྱས་བཤད་དང་།   འདུས་མ་བྱས་རྒྱས་  
 བཤད་གཉིས།

དང་པོ་ལ།   བསྟན་བཤད་དགོས་པ་གསུམ།

དང་པོ།   འདུས་བྱས་དེ་དག་སྐྱེ་བ་ལ་རྒྱ་རྒྱུ་དང་།   རྒྱུན་བཞི་དང་།

འབྲས་བུ་ལྷ་རྒྱལ་པར་བཞག་པ་ལས། རྒྱ་རྒྱ་ནི། རྒྱ་འོ་པོ་  
 ཉིད་རྒྱ་ཁམས་པ་བྱེད་པ་འི་རྒྱ། དེ་འི་རྒྱལ་པ་འི་རབ་དབྱེ་དང་གྲོགས་  
 གཞན་དང་ལྷན་ཅིག་འབྱུང་བ་འི་རྒྱ། རིགས་འབྲུགས་པར་འབྱུང་བ་  
 སྐལ་ལྷན་ལྷི་རྒྱ། དམིགས་པ་མཐུན་པར་རྟོགས་པ་མཚུངས་ལྷན་  
 ལྷི་རྒྱ། ཐར་ལམ་ལ་བར་རྒྱ་ཅོད་པ་ཀླུ་འབྱོར་ལྷི་རྒྱ། ལུས་ཡོངས་  
 ལྷ་རྒྱལ་པ་རྒྱ་སྒྲིབ་ལྷི་རྒྱ་འོ།

གཉིས་པ་ལ་རྒྱ་རྒྱ་འབྲས་བུ། དེ་དག་གི་སྐྱེད་ཚུལ། རྒྱུ་  
 བཞི་བཤད་པ་བཞི།

དང་པོ་ལ་རྒྱ་ལས།

དང་པོ་བྱེད་རྒྱ་ལ་སྐྱེར་བསྟན། དེ་འི་རྒྱལ་གངས་འགའ་ཞིག་བྱེད་བྱ་ཏུ་  
 བཤད་པ་གཉིས།

དང་པོ། བྱེད་རྒྱ་ནི་བྱེད་བྱ་སྒྲིབ་པས་འབྲས་བུ་རང་ལས་གཞན་པ་འི་  
 ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་འདོད་དེ། དེ་ལྟར་བྱ་རྒྱ་དང་རྒྱ་ལྷན་གཞན་ཐམས་

ཅད་ཀྱང་འདིའི་བོད་སྐད་ལྟར་འདྲུབ་པོ།

བྱེད་རྒྱུ་ལ་རྣམ་པ་ཅས་རྣམ་མེད་གཉིས་ལས།      དང་པོ་ལྷ་གྲུ་ལ་ཕན་  
 འདོགས་པ་ས་བོན་ལ་སོགས་པ་ལྟ་བུ།      གཉིས་པ་ལྷ་གྲུ་ལ་འདྲམ་མ་  
 བྱས་དང་།      གཞུགས་མེད་པའི་སེམས་ཅན་སྐྱེ་བ་ལ་དཔྱུལ་བའི་ཕྱད་  
 པོ་ལྟ་བུ་སྟེ།      དེ་དག་རྒྱུ་འཛིན་པ་ནི་སྐྱེ་བ་ལ་གོགས་མི་བྱེད་པ་ཙམ་  
 གྱི་ཆ་རྣམས་བཞག་ལ་དེ་དག་གིས་བརྒྱད་རྣམས་ཕན་པ་འདྲ་འགྲེལ་ཞིག་  
 སྤྱད་དོན་ཞིས་ཟེར་ཀྱང་།      མཛོན་པ་གོང་མའི་ལུགས་ལྟར་བྱེད་རྒྱུ་འབྲས་  
 བུ་ལ་ཕན་འདོགས་པའི་རྣམ་པ་ཅས་ཁོ་རྣམས་འཛིན་དགོས་ཤིང་འདི་ནི་  
 ལྷ་གྲུ་གྱི་སྤྱི་ལོ།

གཉིས་པ།      བྱེད་རྒྱུ་འདིའི་སྐྱབས་སྐྱེ་རྒྱུ་ཡི་ཚུལ་ལ་མི་སྤྲོད་སྐད་པར་བྱ་  
 བའི་སྤྱིར་རྒྱུ་འཛིན་པ་གྲངས་འགྲེལ་ཞིག་བརྟན་པ་ལ།      སྤྱིར་བྱེད་གྱི་རྒྱུ་  
 ཉིད་ལེན་གྱི་རྒྱུ་དང་།      ལྷ་ཕྱི་གྲུ་བྱེད་པའི་རྒྱུ་གཉིས་སྐྱེ་གསུངས་ཏེ།  
 དང་པོ་ས་བོན་ལས་ལྷ་གྲུ་དང་།      རྣམ་ཤེས་སྤྲོ་མ་ལས་སྤྲོ་མ་འབྱུང་བ་  
 ལྟ་བུ་ལོ།

གཉིས་པ།      ལྷ་གྲུ་སྐྱེ་བ་ལ་ས་རྒྱ་སོགས་དང་།      ཤེས་པ་སྐྱེ་བ་ལ་



དམིགས་སྒྲིབ་དང་དབང་པོ་ལྟ་བུ་ལྟོ།།

ཡང་ལྟ་བུ་སྒྲིབ་པར་བྱེད་པ་ལ་ས་པོ་ན་ལྟ་བུ་སྒྲིབ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲུབ་དང་།

ལྟ་བུ་ཁང་གི་བུམ་པའི་གཟུགས་གསལ་བ་ལ་མར་མེ་ལྟ་བུ་གསལ་

བྱེད་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱིས་སྤྱུང་གསུངས་ཤིང་། ཡང་བྱེད་སྒྲུབ་ཅུར་ཡང་

བཤད་དེ། སྒྲིབ་པའི་བྱེད་སྒྲུབ་མིག་གི་དབང་པོ་ལ་ས་མིག་ཤེས་སྒྲིབ་

ལམ་ཟག་མེད་ཀྱི་དགོངས་ཆ་མ་གྲོལ་སྒྲིབ་པ་ལྟ་བུ། གནས་པའི་བྱེད་

སྒྲུབ་ཁམ་གྱི་ཟས་སོགས་ཟས་བཞིས་ལུས་གནས་པ་ལམ་བུར་རྒྱབ་པ་

དམིགས་པའི་མེམས་བསྒྲིབ་ཀྱིས་དགོངས་ཆ་ལ་གནས་པར་བྱེད་པ་ལྟ་བུ།

རྟོན་པའི་བྱེད་སྒྲུབ་ཅུར་ཀྱི་འགྲོ་བ་རྣམས་ས་གཞི་ལ་བརྟེན་པ་ལམ་སྒྲུབ་

བས་བུར་རྒྱབ་པ་ཡང་དག་པར་འཛིན་པས་གནས་པ་བརྟེན་པ་ལྟ་བུ།

བརྟེན་པར་བྱ་བ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་བྱེད་སྒྲུབ་ལྟ་བུ་ཁང་ནང་གི་གཟུགས་ལ་

མར་མེ་ལམ་མོས་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲོལ་བུ་བུར་རྒྱབ་པའི་མེམས་དབང་བུར་རྒྱབ་ཀྱི་

སྒྲུབ་ལྟམ་དང་མཚན་ཉིད་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པ་ལྟ་བུ། འཕྱུར་བའི་བྱེད་སྒྲུབ་

བཅོམ་དང་བསྐྱོད་པར་བྱས་པས་བུད་ཤིང་གི་ཐལ་བ་ལྟ་བུ་སྒྲུབ་པས་

གཞན་དུ་འཕྱུར་བར་བྱེད་པའི་མེ་ལམ་མཐོང་ལམ་གྱིས་འཛིག་རྟོན་

འདས་པར་བསྐྱར་བ་ལྟ་བུ། འབྲལ་བར་བྱེད་པའི་བྱེད་རྒྱ་སྒྲུབ་གཞི་  
 ལས་ཅུ་བར་བ་ལ་ཟེར་བ་འཇ་རི་མ་མེད་པ་སྒྲིམ་ལམ་གྱིས་སྤང་བའི་  
 སྒྲིབ་པ་དང་འབྲལ་བར་བྱེད་པ་ལྟ་བུ། གཞན་དུ་སྐྱར་བའི་བྱེད་རྒྱ་  
 བཟོ་ཤེས་པ་མཁར་བས་གསེར་གྱི་དངོས་པོ་ལས་གདུ་བུ་སོགས་བྱེད་  
 པ་འཇ་ཐབས་ལ་མཁས་པའི་བསྒྲོ་བས་དགོ་ཅུ་བྱང་ཚུབ་ཏུ་བསྐྱར་བ་  
 ལྟ་བུ། ཡིད་ཆེས་པའི་བྱེད་རྒྱ་དུ་བ་མཐོང་བ་ལས་མེར་ཡོད་པར་ངེས་  
 པ་འཇ་ཟབ་མེད་དོན་ལ་མི་སྐྱེག་པས་ཐེག་ཆེན་ལ་ཡིད་ཆེས་པ་ལྟ་བུ།  
 གོ་བར་བྱེད་པས་རྒྱ་མེ་ཡོད་དེ་དུ་བ་ཡོད་པའི་སྤྱིར། དཔེ་ཚད་མང་  
 བཞིན་ལྟ་བུ་གཏུན་ཆོག་གས་ལས་བསྐྱབ་བྱ་ཁིང་དུ་ཆུད་པ་འཇ་གདུལ་  
 བྱལ་ཆོས་སྟོན་པས་གོ་བར་བྱེད་པ་ལྟ་བུ། འཐོབ་པའི་བྱེད་རྒྱ་ལམ་  
 ཡང་དག་པ་ལས་འབྲས་བུ་མུང་འདས་ཐོབ་པ་འཇ་མཐར་སྤྱོད་དབང་  
 འབྲས་ཐོབ་པས་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་འཐོབ་པར་བྱེད་པ་ལྟ་བུར་  
 བཤད་དོ།

གཉིས་པ། ལྟན་ཅིག་འབྱུང་བའི་རྒྱ་ལམ་གྲོགས་གྱི་རྒྱ་འང་ཟེར་བ་ནི་  
 བཅུ་ལྟོ་སྟོན་ནས་གཅིག་གཅིག་གི་འབྲས་བུར་གྱུར་པ་སྟེ་མེད་ན་མི་

འབྱུང་བའི་དཔེ་མཛུང་སྤྱི་མ་བཞིན་དུ་བརྟེན་པའོ།

དེ་ནི་ཚོགས་པ་གཅིག་པའི་འབྱུང་བ་བཞི་དང་། སེམས་དང་།

སྐུ་རྒྱལ་གྱི་རྩོམ་སྤྲེལ་བ་ཞུ་བ་དང་། རྒྱལ་བླ་གྱི་མཆོད་ཉིད་དང་།  
མཆོད་གཏི་པན་ཚུ་བ་ཏྟེ་སྨྲེ།

སེམས་ཀྱི་རྗེས་སྤྱོད་ལྟུང་པ་ཁོས་པ་གང་ཞིང་། སེམས་བྱུང་རྣམས་  
དང་། བསམ་གཏུབ་ཟུག་མེད་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་ཡིན་ལ། སེམས་དང་རྗེས་  
ལྟུང་དེ་དག་གི་མཆོད་ཉིད་རྣམས་ཀྱང་དེ་ཡིན་ནོ།

[illegible]

ལྟ་བུའི་གཤམ་ལྟུང་སྒྱུ་འདི་ནི་སྒྲིམ་སྒྲུལ་བསྐྱེད་བྱ་སྐྱེད་བྱེད་གྱི་སྒྱུ་འབྲས་  
དང་། མེད་ན་མི་འབྱུང་བའི་ཚུལ་གྱིས་རྣམ་པར་བཞག་འཛིག་སྒྱུ་  
འབྲས་གྱི་འཛིག་ཚུལ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། དང་པོ་བསྐྱེད་བྱ་ལྷ་གྲུ་  
ལ་སྐྱེད་བྱེད་ས་པོ་དང་ཚུ་མེགས་ལྟ་བུ། གཉིས་པ་མིང་པོ་ལ་བརྟེན་

ནས་སྤྱད་དུ་པ་རེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚུ་རེ་ལ་འཛོག་གིས། ས་རེ་ལ་མེད་ན་  
 ཚུ་རེ་ལ་མི་འབྱུང་བ་ལ་སོགས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ནོ།

སྟབ་ཅིག་འབྱུང་རྒྱུ་ལི་སྐབས་འདྲིར་ནམ་པར་བཞག་འཛོག་གི་རྒྱུ་འབྲས་  
 ལྟར་ཡིན་ཏེ། དངོས་སུ་གཅིག་གིས་གཅིག་སྐྱེད་པའི་བྱ་བ་བྲས་པ་  
 མིན་ཞིང་རྒྱ་གཅིག་ལས་སྐྱེས་པའི་དུས་མཉམ་དུ་ཡོད་པ་ཡིན་མོད་གྱི།  
 གཅིག་མེད་ན་གཅིག་ཤོས་ཀྱང་མི་འབྱུང་བའི་རྒྱ་མཆོན་ཅམ་ལས་རྒྱུར་  
 བཞག་པའོ།

གསུམ་པ། སྐལ་མཉམ་གྱི་རྒྱུ་འམ་རྒྱས་པའི་རྒྱུ་འད་ཟེར་བ་ནི་དགེ་མི་  
 དག་ཟག་བཅས་ཟག་མེད་སོགས་རང་རང་གི་རྒྱུ་དང་འབྲས་སུ་རིགས་  
 མཚུངས་འདྲ་བའི་ཆ་ནས་བཞག་པ་སྟེ་དགེ་སེམས་ལས་དགེ་བ་སྐྱེ་བ་  
 མི་དགེ་བ་ལས་མི་དགེ་བ། ལུང་མ་བསྟན་ལས་ལུང་མ་བསྟན་ལྟ་བུ་  
 རྒྱས་པ་འམ་འཕེལ་བའི་དོན་སོགས་དང་། བླ་ལས་བླ་སྐྱེ་བ་ལྟ་བུ་  
 ལ་སོགས་པའོ།

དེ་ཡང་འབྲས་སུ་འཕྲུལ་བྱུང་བའི་རྒྱུ་དག་སོགས་གང་ཞིག་གཙོ་ཆེར་  
 རང་གི་དེའང་ས་མཚུངས་པ་དང་དོ་བོ་མཚུངས་པ་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ།

དཔེར་ན་འདོད་ཁམས་ཀྱི་འདོད་ཆགས་ལས། ཁམས་གོང་མའི་ཉོན་  
 མོངས་བསྐྱེད་པ་ལྟ་བུ་ལོན་པར། དེས་འདོད་ཉོན་བསྐྱེད་དགོས་  
 པས་ན་ས་མཚུངས་པ་དང་ཉོན་མོངས་ཡང་རིགས་མི་འདྲ་བ་ལོན་  
 པར། རྒྱ་འདོད་ཆགས་ལས་འབྲས་བུ་འདོད་ཆགས་ལྟ་བུ་རིགས་འདྲ་  
 དགོས་པ་ལོན་ཏེ་རིགས་གཅིག་པ་དང་སར་གཅིག་གཏོགས་པ་ལ་  
 བཞག་པ་ལོ།

བཞི་པ། མཚུངས་ལྷན་གྱི་རྒྱ་ལམ་མཐུན་པར་རྟོགས་པའི་རྒྱལ་དང་  
 ཟེར་བ་ནི་སེམས་སེམས་བྱུང་ཁོ་ན་འདི་དབང་དུ་བྱས་པ་གོང་དུ་བཞུགས་  
 པའི་ལྟ་བུ་ཅིག་འབྱུང་རྒྱུ་འདི་བྱེད་པ་ལོན་ནོ།

དེ་ཡང་སེམས་སེམས་བྱུང་གཉིས་མཚུངས་པ་ལྷན་མཚུངས་ཏེ་སེམས་  
 སེམས་བྱུང་གཉིས་ཀྱི་རྟོན་བདག་རྟོན་མིག་དབང་ལྟ་བུ་འདི་དབང་པོ་  
 གཅིག་ལ་བརྟེན་པར་མཚུངས་ཡུལ་གཟུགས་ལྟ་བུ་དམིགས་པ་  
 གཅིག་ལ་དམིགས་པར་མཚུངས། དུས་ཀྱང་སྤྱི་མཐོང་པར་གཅིག་  
 པར་མཚུངས། རྣམ་པ་རྩེ་སོགས་ཀྱི་འཛིན་སྟངས་གཅིག་པར་  
 མཚུངས། རོ་བོ་གང་ཟག་གཅིག་ལ་དུས་གཅིག་ཏུ་མིག་ཤེས་རྣམས་

གཅིག་པ་ན་སེམས་བྱུང་ཚོར་བ་སེགས་ཀྱང་རྫས་གཅིག་པ་ལྟ་བུ་རྫས་  
 རེ་རེ་བར་མཚུངས་པའོ།།

འདི་ནི་སེམས་སེམས་བྱུང་པ་འཕྲུལ་མཚུངས་ལྟ་བུ་གྱི་ཚུལ་དུ་སྐྱེའོ་ཞེས་  
 ཤེས་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ལ་རྣམ་པར་བཞག་འཛིག་གི་ཚུལ་ནི་གོང་་་་  
 བཞིན་འོ།།

ལྟ་བུ། གྲུབ་འགྲོའི་རྒྱ་ནི་ཁམས་གསུམ་ཐམས་ཅད་དུ་འགྲོ་བའི་དོན་ཏེ།  
 དེའང་རྒྱ་ཞི་སྒྲུབ་ལས་འབྲས་བུ་འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྒྲུབ་ལ་ཡང་ད་  
 རྒྱལ་སྐྱེ་བ་ལྟ་བུ། འདོད་ཁམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་འབྲས་བུས་ཁམས་  
 གོང་མ་གཉིས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་ཉོན་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པས་རིགས་དང་  
 ས་ལ་སེགས་པ་ནི་དེས་པ་མེད་ཅིང་། ཉོན་མོངས་པ་འདིས་གང་ཟག་དེ་  
 རྣམ་གྲོལ་ཐོབ་པ་ལ་གོགས་བྱེད་པས་བར་ཆོད་ཀྱི་རྒྱུའང་ཟེར་ཞེས་པ་གྲུབ་  
 འགྲོ་ནི་གོང་བཤད་སྒྲུས་རྣམས་ཏེ་ཉོན་མོངས་པ་ཡིན་ལ། ཉོན་མོངས་  
 ཅན་གྱི་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ལོགས་སུ་བཤད་པ་ཅུ་མ་ལོ།།  
 ཉོན་མོངས་པ་ཅན་ལས་ཉོན་མོངས་ཅན་སྐྱེ་བ་ལྟ་བུ་སྐྱེལ་མཉམ་གྱི་རྒྱུའི་  
 བྱེད་པ་ཏེ་ཡང་འགྲོའོ།།



འབྲས་བུ་འི་ཆ་ནུམས་ཏེ།      རང་གི་དོ་བོ་འཕགས་ལམ་སྐྱེ་བ་ལ་མ་  
བསྐྱེ་བ་ལྟུང་མ་བསྟན་ཡིན་པ་རང་རྒྱུ་དགེ་མི་དགེ་གང་རུང་དུ་ལྟུང་  
བསྟན་པ་ནུམ་སྒྲིབ་གྱི་རྒྱུ་ལས་བྱུང་བ།      སེམས་ཅན་གྱི་རྒྱུ་དཀྱིས་  
བསྐྱེས་པའི་དབང་བོ་གཟུགས་ཅན་པ་བརྟན་ལ་སོགས་པ་འཇམ།      དེ་  
དང་འབྲེལ་བའི་སྤྲོད་གྱི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཆོས་སུ་གཏོགས་པ་ལོ།

གཉིས་པ།      བདག་པོའི་འབྲས་བུ་ནི་བྱེད་རྒྱུའི་འབྲས་བུ་གྱུར་ཆོད་ལ་  
བརྟེན་དོ།

གསུམ་པ།      རྒྱུ་མཐུན་གྱི་འབྲས་བུ་ནི་དགེ་བ་ལས་དགེ་བ་སྐྱེས་པ་ཏྲ་  
བུ་མིགས་འདྲ་བྱིམ་འབྱུང་བ་སྐྱལ་མཉམ་དང་ཀུན་འགྲོའི་རྒྱ་གཉིས་གྱི་  
འབྲས་བུ་ཡིན་ཏེ།      འབྲས་བུ་དེ་རང་གི་རྒྱུ་དང་མཐུན་པའི་བྱིར་དེ་སྐྱད་  
དུ་བརྟེན་དོ།

བཞི་པ།      སྐྱེས་བུ་བྱེད་པའི་འབྲས་བུ་ནི་ལྟན་ཅིག་པ་དང་མཚུངས་ལྟན་  
གྱི་རྒྱ་གཉིས་གྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་ཏེ།      ཇི་ལྟར་སྐྱེས་བུས་བུ་མ་པ་བུས་པ་  
ན་བྱེད་པོ་རྩལ་ཁན་དང་བྱ་ལུ་ལ་བུ་མ་པ་གཉིས་ཀ་སོ་སོར་ཡོད་པ་ལ་



དབེར་བྱས་ནས་འདྲ་བ་ལས་མིང་བརྟགས་པ་ལོ།

དེ་ཐམས་ཅད་འདུས་བྱས་སོ།

ལྷ་པ། བྱལ་བའི་འབྲས་བུ་ནི་སྤྱོད་ཤེས་རབ་ཀྱིས་སོ་སོར་བརྟགས་པ་འི་  
སྟོབས་ཀྱིས་མཐོང་སྒྲིམ་གྱི་སྤྲང་བུ་ནམས་བྱལ་བའི་ཆས་འགོག་པ་སྟེ་  
འདི་རང་གི་ངོ་བོ་ཆོས་ཉིད་དེ་བཞིན་ཉིད་འདུས་མ་བྱས་ཡིན་ཀྱང་།

འབྲས་བུར་བཞག་པ་ནི། རང་གི་ངོ་བོ་རྒྱས་བསྐྱེད་པ་མེད་ཀྱང་འདི་འི་  
གོགས་སྤྲང་བུ་སྤྱོད་བུར་བསྒྲིབ་པའི་ཆོགས་གཉིན་པོའི་ལམ་གྱིས་སྤྲང་  
བ་ལས་འདི་འབྲུང་བའི་ཕྱིར་མེད་ན་མི་འབྲུང་གི་རྒྱལ་ས་ཡིན་ནོ།

བརྟག་འགོག་མ་གཏོགས་པའི་འདུས་མ་བྱས་གཞན་ལ་རྒྱུ་མི་བཞག་  
ཟེར་ཀྱང་། ས་བོན་མེས་བསྐྱེད་པ་ལྟ་བུ་ཕྱིན་ཆད་ལྷ་སྤྱོད་མེད་པའི་  
བརྟག་མིན་གྱི་འགོག་པའི་མེད་ན་མི་འབྲུང་བའི་ཐ་སྟོད་ཀྱི་རྒྱུ་ཙམ་དུ་  
འདྲ་སྟུང་ལོ།

ཐེག་དམན་མུང་འདས་མར་མེ་ཤི་བ་ལྟར་འདོད་ན། ས་བོན་བསྐྱེད་པ་  
དང་འདྲ་སྟེ་བྱལ་གཞི་མེད་པ་འདྲ་ཡང་། ཐེག་ཆེན་མུང་འདས་ནི་  
རྒྱལ་ཀྱན་ཟེར་པ་ཙམ་གྱིས་མེད་དགག་མ་ཡིན་ཏེ། རྒྱུ་མ་རིག་པ་

རིག་པ་མེད་ཅམ་མིན་པར་རིག་པའི་མི་མཐུན་སྤྱོད་གསུ་གྱུར་བའི་  
 སེམས་སྤྱད་ཡིན་ལ། དེའི་གཉིན་པོ་རིག་པ་ཡེ་ཤེས་ནི་དེ་དང་འཛིན་  
 སྒྲུངས་འགལ་བའོ།

དེས་ན་རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་ཟད་པ་ཅམ་མུང་འདས་མིན་  
 ཏེ། བདེན་དོན་བརྒྱ་གཉིས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་གྱི་མར་མེ་ཤི་བ་ལྟར་  
 མིན་པས་ཐེག་ཆེན་མུང་འདས་ནི་གཙང་བདེ་རྟག་བདག་གི་པ་  
 རོལ་རྒྱ་ཕྱིན་པ་སྟེ་དངོས་མེད་འབའཁེག་མིན་ཏེ། དངོས་དངོས་མེད་  
 ལས་འདས་པའི་ཟུང་འཇུག་རབ་རྒྱ་མི་གནས་པའི་དབྱིངས་ཡིན་ལ།  
 དེ་ཡང་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འོད་གསལ་འགྱུར་མེད་དང་དབྱེར་  
 མེད་པའོ།

དེའི་སྤྱིར་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནམ་དག་ཡིན་ཅིང་སྟོབས་སོགས་ཀྱི་  
 ཡོན་ཏན་ཡེ་ལྟན་ཡིན་མོད། སྟོབས་ཀྱི་སྒྲིབ་ཅན་ལ་ཡོན་ཏན་མདོན་རྒྱ་  
 མི་སྒྲུང་ཡང་། སྤོམ་ལམ་གྱིས་བསལ་ཆོ། བྲལ་གཞི་སེམས་ཉིད་ཀྱི་  
 ཡོན་ཏན་མདོན་རྒྱ་སྒྲུང་བ་ནི་བྲལ་འབྲས་ཏེ། འདིར་བྲལ་གཞི་  
 ཡོད་པའི་སྤྱིར། དཔེར་ན་ཐོས་སྤྱད་འདམ་རྒྱ་བྱིང་བར་འོད་དང་དགོས་

འདོད་མཛོད་དུ་མི་སྤྱོད་ལ། ཚུ་སྐྱེ་གསུམ་དེ་མ་བསལ་ཏེ་ཞོར་བྱ་  
དག་པའི་ཆོ་འོད་དང་ཡོན་ཏན་སྣང་བ་བཞིན་ཤོ།

དེས་ན་ཞོར་བྱའི་སྤྱིང་གི་དེ་མ་བསལ་བས་སྤྱོད་དེ་བསལ་གྱི་ཞོར་བྱ་བསལ་  
འབྲས་སུ་འདོད་དགོས་པ་བཞིན་ཤོ།

ཡོན་ཏན་ཡེ་ལྷན་ཡོན་ན་མཛོད་དུ་ཅི་འི་མི་སྣང་སྣང་ན། རལ་གྱི་ཆོད་  
ལྷན་ལ་གཅོད་པའི་ཡོན་ཏན་དང་། མེ་མོང་དུངས་པ་ལ་གཟུགས་  
སྣང་བའི་ཡོན་ཏན་རང་ཆས་སུ་ཡོད་ཀྱི་གསལ་དུ་བསྒྱུབ་མི་དགོས་  
ཀྱང་། སྤྱོད་མཁུན་ཏུ་ཆུད་པ་ལ་གཅོད་པ་དང་གཟུགས་སྣང་བའི་ཡོན་  
ཏན་མཛོད་དུ་མི་སྣང་ཡང་ཡོན་ཏན་དེ་ལ་མེད་པ་མིན་ཤོ།

དེ་བཞིན་ཞོར་བྱ་ཡང་དོ།

དེ་མ་སངས་ན་མཛོད་དུ་སྣང་ཡང་། རལ་གྱིས་མི་གཅོད་པ་གསལ་དུ་  
གཅོད་ཡོད་དུ་བྱས་པ་སྐྱོགས་མེད་དེ། ཡོན་ཏན་མཛོད་དུ་སྣང་བའི་  
གོགས་བསལ་བའི་ཆོ་འོད་སྤྱོད་པའི་འབྲས་བུར་བཞག་པ་འདི།

མེར་བསྐྱེད་པ་ལ་སྤྱོད་མི་སྤྱོད་པའི་ཐ་སྙོམས་པ་ཅོ་མ་མིན་པར། བསལ་  
གཞི་ཡོད་པས་བསལ་འབྲས་ཀྱི་དོན་ཡང་། འབྲས་བུ་མཆོན་ཏིང་པར་

འཇུག་པ་འདི་གོ་བའི་གནད་གཤམ་པོ་ཆེ་ཞིག་ཡིན་ནོ།།

དེ་ཡང་ད་ལྟོ་འདྲུམ་བྱས་འདི་ཐམས་ཅད་ནི་འདྲུམ་བྱས་ཁོ་ནའི་.....  
བདག་པོའི་འབྲས་བུ་བརྒྱུད་རུང་དོ།།

ཡང་རྒྱ་གར་གི་སྟོབས་ཀྱིས་འབྲས་བུ་གར་སྐྱེས་པ་ལ་སྐྱེས་བུ་བྱེད་  
པའི་འབྲས་བུར་བརྒྱུད་པའང་ཡོད་ལ།    འབྲས་བུ་དང་རྒྱ་འབྲས་པའི་ཆ་  
འགའ་ཞིག་དང་བསྟན་ཏེ་རྒྱ་མཐུག་གི་འབྲས་བུར་བརྒྱུད་པའང་ཡོད།  
འབྲས་བུ་དེ་རང་གི་ཉེ་ལེན་གི་རྒྱ་མཐུག་འབྲས་དང་།    ལྷན་ཅིག་  
བྱེད་སྐྱོན་དང་ནམ་པར་བཞག་འཛིག་གི་རྒྱ་མཐུག་བྱེད་འབྲས་སུ་  
བརྒྱུད་པའི་སྐྱབས་ཀྱང་ཡོད་པ་ཤེས་པར་བྱའོ།།

གསུམ་པ་རྒྱ་འབྲས་དེ་དག་གི་སྐྱེད་ཚུལ་ནི།    ཉོན་མོངས་ཅན་ཐམས་  
ཅད་ནི་ནམ་སྐྱོན་གི་རྒྱ་ཡི་འབྲས་བུ་ལུང་མ་བསྟན་ཡིན་པའི་སྤྱིར་དེ་མ་  
གཏོགས་པ་གཞན་ལྟམ་བསྐྱེད་ལ་ནམ་སྐྱོན་ལས་སྐྱེས་པ་ནི།    གུབ་  
འཕྲོའི་རྒྱ་མ་གཏོགས་པ་ལྟམ་བསྐྱེད་དོ།།

དེ་ཉོན་མོངས་ཅན་མིན་སྤྱིར།    གུབ་འཕྲོའི་རྒྱ་མ་བསྐྱེད་པའོ།།

དེ་གཉིས་ཀྱི་ལྷག་མ་མ་བསྐྱེད་ལུང་མ་བསྟན་བཅོ་སྟོན་ལམ་སྐྱུལ་.....

མཁའ་མཆོད་ཀྱི་མཁའ་མཆོད་། ཟེམ་པ་མཆོད་ཀྱི་མཆོད་པོ་འདི་ནི་ཟེམ་པ་མཆོད་པོ་འདི་  
དགོ་བ་རྣམས་ནི་མཆོད་ཀྱི་རྣམས་མཆོད་པོ་འདི་ནི་ཟེམ་པ་མཆོད་པོ་འདི་  
པའི་རྣམས་མཆོད་པོ་འདི་།

ཟེམ་པ་མཆོད་ཀྱི་མཆོད་པོ་འདི་ནི་ཟེམ་པ་མཆོད་ཀྱི་མཆོད་པོ་འདི་  
རྣམས་མཆོད་ཀྱི་མཆོད་པོ་འདི་།

དེ་མཆོད་ཀྱི་མཆོད་པོ་འདི་ནི་ཟེམ་པ་མཆོད་ཀྱི་མཆོད་པོ་འདི་།

མཁའ་མཆོད་ཀྱི་མཆོད་པོ་འདི་ནི་ཟེམ་པ་མཆོད་ཀྱི་མཆོད་པོ་འདི་  
བྱེད་རྣམས་ལ་མཆོད་ཀྱི་མཆོད་པོ་འདི་ནི་ཟེམ་པ་མཆོད་ཀྱི་མཆོད་པོ་འདི་  
མཆོད་ཀྱི་མཆོད་པོ་འདི་ནི་ཟེམ་པ་མཆོད་ཀྱི་མཆོད་པོ་འདི་། ལྷན་པ་  
གི་བྱེད་པོ་འདི་ནི་ཟེམ་པ་མཆོད་ཀྱི་མཆོད་པོ་འདི་། མཆོད་ཀྱི་མཆོད་པོ་འདི་  
མཆོད་ཀྱི་མཆོད་པོ་འདི་།

པའི་པ་། མཆོད་ཀྱི་མཆོད་པོ་འདི་ནི་ཟེམ་པ་མཆོད་ཀྱི་མཆོད་པོ་འདི་།  
བྱེད་རྣམས་ལ་མཆོད་ཀྱི་མཆོད་པོ་འདི་ནི་ཟེམ་པ་མཆོད་ཀྱི་མཆོད་པོ་འདི་།  
ལྷན་པ་། མཆོད་ཀྱི་མཆོད་པོ་འདི་ནི་ཟེམ་པ་མཆོད་ཀྱི་མཆོད་པོ་འདི་།  
པའི་པ་།

སེམས་སེམས་བྱུང་མཚུངས་པ་བྱུང་པར་ཤེས་ཟིན་མ་སྐྱེད་པ་དེ་མ་  
 ཐག་པའི་རྒྱུན་ཞེས་པ་སེམས་སེམས་བྱུང་ནུམས་ཀྱིས་སྒྲུ་མ་གང་ཞིག་  
 འགགས་པའི་དེ་མ་ཐག་ཏུ་རང་གི་སྤྱོད་ལགས་ཀྱི་སེམས་སེམས་བྱུང་  
 སྐྱེད་པའོ།

དེ་ཡང་དག་བཅོམ་པ་ལྟག་མེད་དུ་འཇུག་ཁ་མའི་སེམས་སྐྱེད་ཅིག་  
 ཐ་མ་མ་གཏོགས་པའི་སེམས་སེམས་བྱུང་ཐམས་ཅད་དེ་མ་ཐག་རྒྱུན་  
 ཡིན་ནོ།

ཤེས་པ་ཡུལ་གྱི་ནུམ་ལྟོན་དུ་སྐྱེད་པ་དམིགས་པའི་རྒྱུན་ནི་གཟུགས་  
 སྐྱེས་ཆོས་ཐམས་ཅད་དེ། དེ་ལ་དམིགས་ནས་ཤེས་པ་སྐྱེ་བའོ།

བྱེད་སྒྲུ་ལ་འབྲས་བུ་འབྱུང་བ་ལ་དབང་བྱེད་པ་བདག་པའི་རྒྱུན་ཞེས་  
 བྱ་སྟེ། དེ་ལྟར་བཞི་ལས་དམིགས་རྒྱུན་དེ་མ་ཐག་རྒྱུན་གཉིས་ནི་སྤྱོད་  
 སྒྲུ་འབའ་ཞིག་དང་། གཞན་སྒྲུ་འི་རྒྱུན་དང་བདག་པའི་རྒྱུན་གཉིས་ནི་  
 འདུས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་ཀྱུན་སྐྱེད་པའི་རྒྱུན་ཡིན་ནོ།

དེའི་ཕྱིར་མཛོད་ལས།

བཞི་ཡིས་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་ནུམས་།

གསུམ་གྱིས་སྟོམས་པར་འཇུག་པ་གཉིས།

གཞན་ནི་གཉིས་པོ་དག་ལས་སྒྲུ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སེམས་སེམས་བྱུང་ནི་རྒྱུ་བཞིས་བསྐྱེད་དེ།

དཔེར་ན་མིག་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུ་ནི་ཤེས་པ་སྒྲ་མ་ལ་ཤེས་པ་འིས་བོན་ཡོད་པ།

དེ་མ་ཐག་རྒྱུ་ནི་ཤེས་པ་སྒྲ་མ་འགག་མ་ཐག་པ། དམིགས་པ་ནི་

གཟུགས། བདག་པོ་ནི་མིག་དབང་ཉིད་དོ།

དེར་དམིགས་བསལ་དུ་དམིགས་རྒྱུ་མ་གཏོགས་པ་གཞན་གསུམ་

གྱིས་སེམས་མེད་པའི་སྟོམས་འཇུག་གཉིས་པོ་བསྐྱེད་དེ། དེ་ལ་

སེམས་བཀག་པ་ཅམ་ལས་དམིགས་རྒྱུ་གཞན་མེད་དོ།

གཞན་གཟུགས་ཅན་དང་ལྡན་མིན་འདུ་བྱེད་ནམས་ནི་བུམ་པའི་རྒྱུ་

འཛིན་པ་དང་བདག་པོ་རྣམས་བཞིན་དང་། ས་བོན་གྱིས་ལྷ་གུའི་

རྒྱ་རྒྱུ་དང་། འབྱུང་བས་འབྱུང་རྒྱུར་གྱི་བདག་རྒྱུ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་རྒྱུ་

བདག་གཉིས་ལས་སོ།

དེ་ལྟར་རྒྱུ་དེ་དག་གིས་བསྐྱེད་ཚུལ་ལ་ནང་གི་དབྱེ་བ་དུ་མར་འགྱུར་བ་

རང་གི་སྟོམས་ཤེས་པར་བྱའོ།

གསུམ་པ་རྒྱུ་འབྲས་དེ་དག་གི་རྒྱུ་གསུམ་པ་རྒྱུ་པའི་དགོས་པ་ནི།  
 དེ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་འབྲས་བྱའི་ཚུལ་པ་རྒྱུ་པ་སྒྱིར་ཚོས་ཐམས་ཅད་རྟེན་  
 ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཙམ་དུ་རྟོགས་པ་དང་། བྱེད་གཏུ་ནམས་སྒྲིབ་  
 གྱི་རྒྱས་ལས་ལས་འབྲས་བྱའི་བྱུང་བ་ཤེས་པ་དང་། སྐལ་མཉམ་གྱི་  
 རྒྱས་རྒྱུ་འབྲས་འཆོལ་བ་མེད་པར་རྒྱུ་འཛིན་སྒྱུ་འབྲས་བྱུ་མཐུན་པ་  
 ཤེས་པ་དང་། ཀླུ་འབྲེལ་གྱི་རྒྱས་ཉིན་མོངས་པ་ནམས་ཀྱང་སེམས་གྱི་  
 གཤེས་ལ་གནས་པ་མེད་པར་རྒྱུ་ལས་སྒྲོ་བྱུར་དུ་སྒྲིབ་པའི་སྒྱིར་རྒྱུ་ལ་  
 གཉིན་པོས་གོགས་བྱས་པས་སྒྲོང་ཚུལ་ཤེས་པ་དང་། ལྷན་ཅིག་པའི་  
 རྒྱས་རྒྱུ་ལ་རིལ་པོ་དང་བྱེད་པ་པོར་འཛིན་པ་བཤེས་སྒྲིབ་རྒྱུ་དེ་ཉིད་ལ་  
 ཚོས་དུམ་ཡོད་པར་རྟོགས་པ་དང་མཚུངས་ལྷན་གྱི་རྒྱས་སེམས་ལ་རིལ་  
 པོ་དང་རྟོག་གཅིག་བྱེད་པོར་འཛིན་པ་བཤེས་སྒྲིབ་ ཚོས་དུམ་ཚོགས་  
 པས་སྒྲིད་པར་ཤེས་པར་བྱེད་ལ། བྱེད་རྒྱས་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་རྒྱ་  
 ནམས་སྒྲིབ་ལ་འདུས་པའི་རྒྱ་གཞན་ཐམས་ཅད་བསྒྲུས་ཤིང་སྒྱིར་ཚོས་  
 ནམས་ཉིར་ལེན་གྱི་རྒྱ་དང་། ལྷན་ཅིག་བྱེད་རྒྱུ་ལས་སྒྲོ་བ་ཤེས་པར་  
 བྱེད་དོ།



དེ་ལྟར་རྒྱ་རྒྱ་པོ་དེས་རྒྱ་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་ཀྱིས་འབྲས་བུ་སྐྱེད་ཚུལ་  
གོ་བུས་པ་ཡིན་པོ།

འབྲས་བུ་འོ་སྐྱེད་པས་སྐྱེད་ཀྱིས་འདི་ལྟར་སྐྱེད་ཀྱིས་པས་སྐྱེད་ཀྱིས་ལས་ཀྱི་རྒྱ་  
ལས་ལ་བྱུང་བར་འཛིན་པ་དེ་འགོ་ག་པ་འཛིན་དུ་ནུ་ལ་སྐྱེད་ཀྱིས་འབྲས་བུ་  
བསྐྱེད་ཅིང་། དེ་ཡང་རྒྱ་འབྲས་ལ་འཛིན་པར་དག་པ་ལྟར་གི་ལས་  
ལས་འབྲས་བུ་བདེ་སྐྱེད་པས་སྐྱེད་པ་དང་འབྲས་བུ་ནུ་ལས་ཀྱིས་འབྲས་  
རང་གི་རྒྱ་དང་རྒྱ་ལ་སྐྱེད་པར་འབྲས་བུ་འཛིན་པ་དེ་ལྟར་སྐྱེད་ཀྱིས་  
སྐྱེད་ཀྱིས་འབྲས་བུ་བསྐྱེད་། གཅིར་བུ་པ་སྐྱེད་ཀྱིས་སྐྱེད་ཀྱིས་ལས་ལྟར་རྒྱ་ལ་འདི་དང་  
པ་བས་ལ་བའི་སྐྱེད་ཀྱིས་སྐྱེད་ཀྱིས་ལས་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་  
བུ་བུ་དང་པ་དང་འབྲས་བུ་དང་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་  
ཀྱིས་འབྲས་བུ་སྐྱེད་པའི་བུ་བུ་དང་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་  
སྐྱེད་ཀྱིས་བུ་བུ་དང་པའི་འབྲས་བུ་བསྐྱེད་པོ།

གོང་དུ་བཤད་པའི་དམིགས་བསལ་སྐྱེད་ཀྱིས་དེ་དག་གི་འབྲས་བུ་ལྟར་  
ཡང་སྐྱེད་ཀྱིས་འབྲས་བུ་ཡིན་ཚད་ཐམས་ཅད་ནི་བདག་འབྲས་ཀྱི་  
བསྐྱེད་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་དེ་དག་གིས་འབྲས་བུ་ནུ་ལས་ཀྱིས་འབྲས་བུ་

ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་ཀྱིས་བསྐྱེད་ཀྱི།

མཐར་ཐུག་གི་ཐར་པ་དེ་བཞིན་ཉིད་འདུས་མ་བྱས་ཡིན་ཀྱང་ལམ་གྱི་  
གོམས་སྟོབས་ལས་འབྲས་བུ་མུང་འདས་དེ་ཐོབ་ཏུ་རུང་བར་ཤེས་པའི་  
ཆེད་དུ་བྲལ་བའི་འབྲས་བུ་བསྐྱེད་ཏོ།

དེ་ལྟར་དགོས་པའི་དབང་གིས་རྒྱ་དྲུག་ཏུ་སྤྱོད་པ་དེ་ཡང་རྒྱའི་རྒྱུན་དང་  
བདག་པོའི་རྒྱུན་གཉིས་སུ་བསྐྱེད་ཤིང་། སེམས་སེམས་བྱུང་སྐྱེད་ཚུལ་  
ལ་གཉིས་པོ་དེ་ལས་དེ་མ་ཐག་རྒྱུན་དང་དམིགས་རྒྱུན་གཉིས་ལེགས་སུ་  
སྤྱོད་པས་རྒྱུན་བཞི་པོ་འདི་དག་གིས་ནད་གི་ཤེས་པ་དང་སྤྱི་རོལ་གྱི་དོན་  
ནམས་སྐྱེ་བའི་ཚུལ་བདེ་བྲག་ཏུ་ཁོང་དུ་ཆུད་ཀྱིས་པ་ཡིན་ཀྱོ།

གཉིས་པ་འདུས་མ་བྱས་རྒྱས་བཤད་ལ། སྤྱིར་བསྐྱེད་པ་དང་། བྱེ་  
བྲག་ཏུ་བཤད་པ་གཉིས།

དང་པོ། འདུས་མ་བྱས་ནི་སྤྱི་སྤྱིར་བརྟག་འགོག་དང་བརྟག་མིན་གྱི་  
འགོག་པ་གཉིས་དང་ནམ་མཁའ་དང་། ཆོས་ཉིད་དེ་བཞིན་ཉིད་  
བཞིར་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་ལ། དབྱིངས་དེ་བཞིན་ཉིད་སྤྱོད་པ་

ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བའི་བདེ་གཤམ་གསལ་སྤྲོད་པོ་འདུས་མ་བྱས་རང་གི་  
 རོ་བོ་ལ་དམན་མཆོག་སྟོན་པའི་ཐུགས་པ་མེད་ཀྱང་སྤྲོད་གཞི་  
 ཆོས་ཅན་གྱི་རོས་ལ་སྟོན་པའི་དབྱེ་བ་དུ་མར་གསུངས་ཏེ།

གཉིས་པ་དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་བྱེ་བྱག་ཏུ་བཤད་  
 བ་ལ། གཉིས་དང་། གསུམ་དང་། བཅུ་དྲུག་དང་བཞི་དང་།  
 ཡང་བཅུ་དྲུག་གི་འཆད་ཚུལ་གཞན་དང་ཉི་ཤུ་དང་རྟོགས་ཚུལ་གྱི་  
 དབྱེ་བ་དང་བདུན་གྱི་དང་པོ་ཆོས་ཉིད་རང་གི་རོ་བོ་ཡེ་ནས་རི་མས་  
 གོས་མ་ལྟོང་བའི་ཆ་ནས།

རང་བཞིན་རྣམ་དག་གི་དེ་བཞིན་ཉིད་དང་། ལམ་གྱི་སྟོབས་གྱིས་  
 ཁམས་གྱི་རི་མ་སྟོ་བྱུར་བའི་ཆ་རྣམས་དག་པའི་ཆ་བོ་སྟོ་བྱུར་བྲལ་དག་  
 གི་དེ་བཞིན་ཉིད་དེ་གཉིས་དང་། ཡང་མེམས་ཅན་གྱི་རྒྱུད་ནི་བཅས་  
 འཕགས་རྒྱུད་ནི་མེད་ཀྱི་དེ་བཞིན་ཉིད་གཉིས་དང་། ཡང་ཉན་ཐོས་  
 སྟོན་པའི་གད་ཟག་གི་བདག་མེད་དང་། ཐེག་ཆེན་སྟོན་པའི་ཆོས་ཀྱི་  
 བདག་མེད་ཀྱི་སྟོན་པའི་གཉིས་དང་།

གཉིས་པ།    གཞི་ལ་མ་འབྲས་བུ་འི་དེ་བཞིན་ཉིད།    གཞི་སེམས་  
 ཅན་གྱི་རྒྱུད་དང་།    ལམ་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔལ་སྒྲོབ་པའི་རྒྱུད་དང་།  
 མཐར་འབྲས་མི་སྒྲོབ་པའི་རྒྱུད་ཀྱི་དེ་བཞིན་ཉིད་ལ་མ་དག་པ་དང་།  
 དག་པ་དང་།    ཤིན་ཏུ་ནམ་པར་དག་པ་གསུམ་དུ་དབྱེ་བ་སྟོན་པ་དང་།  
 རྒྱལ་ཆ་ན་མ་མེད་པ།    རོ་བོ་སྟོང་པ་ཉིད་དང་འབྲས་བུ་སྒྲོབ་པ་མེད་པ་  
 རྟེན་འབྲས་རོ་བོ་ཉིད་གསུམ་གྱིས་སྟོང་པའི་ཆུ་མ་རྒྱུ་ཐར་སྒྲོ་གསུམ་  
 བཞག་སྟེ།    དེ་དག་གི་རིམ་པ་ལྟར་དང་པོ་སེམས་བྱས་དང་འདྲུ་མ་  
 བྱས་ཀྱི་ཆོས་ནམས་རང་གི་རོ་བོ་དང་དེའི་བྱུང་པར་གཟུགས་སྟོན་གསུམ་  
 མཆན་མར་ཞེན་པའམ་འཛིན་པ་མེད་པ་དང་།    གཉིས་པས་ཟག་  
 བཅས་ཀྱི་སྒྲུབ་པོ་ལྟ་ལ་བདག་ཏུ་རྟོག་པ་དང་མཐར་འཛིན་དུ་རྟོག་པ་དང་  
 དངོས་པོ་དང་དངོས་མེད་སྟོན་གསུམ་གྱི་སྒྲོ་འདོགས་ཀྱི་རྟོག་པ་ཐམས་.....  
 ཅད་ཀྱིས་སྟོང་པ་དང་།    གསུམ་པས་སྟོང་པ་སྟོན་པ་དུ་ལེན་  
 ཞིང་པའི་འཛིན་པ་སྟོན་གསུམ་གྱི་འབྲས་བུ་ལ་སྒྲོབ་པ་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་  
 ཡིན་ནོ།།

ནམ་ཐར་གསུམ་གྱི་སྟོང་དུ་རང་བཞིན་གྱིས་འདོགས་པ་པའི་ཆོས་ཀྱི་

འདྲེ་མ་བྱས་པ་བསྐྱབ་ཏེ་རྒྱལ་ཐར་སྒོ་བཞིར་ཡང་གསུངས་སོ།

གསུམ་པ། ཡང་སྟོང་ཉིད་བཅུ་དྲུག་ཏེ་གསུངས་ཏེ། དེ་ཡང་...  
གཟུགས་སྒྲི་རིམ་མཆོས་ཏེ་སྤྱི་ལོ་སྒྲི་མཆོད་ཡུལ་དྲུག་པོ་རྒྱ་གཞན་  
གྱིས་བཞིག་སྟེ་སྟོང་པར་བྱས་པ་མ་ཡིན་པར་རང་རང་གི་དོ་བོ་ཉིད་  
དམ་བཅས་གྱིས་སྟོང་པར་གནས་པ་ནི་སྤྱི་སྟོང་པ་ཉིད་དོ།

དེ་བཞིན་དུ་མིག་ན་སྒྲི་ལུས་ཡིད་དེ་རྒྱད་གྱི་སྒྲི་མཆོད་ཡུལ་ཅན་...  
དྲུག་པོ་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་ནི་རྒྱད་སྟོང་པ་ཉིད་དོ།

སྟོང་གཞི་སྤྱི་དང་རྒྱད་གྱི་སྒྲི་མཆོད་དེ་གཉིས་ཀྱི་འདུང་རང་བཞིན་གྱིས་  
སྟོང་པར་གནས་པ་ནི་སྤྱི་རྒྱད་སྟོང་པ་ཉིད་དེ་གཉིས་ཡིན་དང་གཉིས་  
མིན་གྱི་སྒྲི་པ་འགོག་པའི་སྤྱིར་ཏེ། དེ་གསུམ་གྱིས་སྤྱི་དང་རྒྱད་གྱིས་  
བསྐྱས་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པར་བསྐྱབ་པའོ།  
ཆེན་པོ་ནི་སྟོང་ལོག་ལ་སོགས་པའི་སྤྱོད་པ་བཅུ་སྟེ་ཡུལ་སེམས་ཅན་གྱི་  
སྟོང་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་དུ་བྱུང་པས་སྒྲི་ཆེ་བའོ།

ཤར་ལ་སོགས་པའི་སྤྱོད་པ་དེ་དག་གྱུང་རང་གི་དོ་བོ་ཉིད་གྱིས་གྲུབ་པ་  
མེད་པ་ནི་ཆེན་པོ་སྟོང་པ་ཉིད་ཅེས་བྱ་སྟེ། དགོས་པ་ནི་སྤྱོད་པ་ལ་ཆེན་

པོར་འཛིན་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་དོ།

ཐོག་མ་འདི་ཙམ་དང་ཐ་མ་འདི་ཙམ་ཞེས་ཆད་གཟུང་དུ་མེད་པ་ནི་འཛིན་  
 རྟེན་གྱི་ཁམས་ལས་དབང་གིས་སྒྲུ་ཆོག་སྒྲུ་སྒྲུང་བ་ཅན་གྱི་འཁོར་བ་  
 ཡིན་ལ། ཐོག་ཐ་མེད་པའི་འཁོར་བ་དེ་ཡང་དོན་དམ་པར་མི་ལམ་དང་  
 སྒྲུ་མ་ལྟ་བུར་འགྲོ་འོང་དང་བུལ་བའི་མཆོན་ཉིད་རང་གི་དོ་བོས་སྒྲུང་  
 པར་གནས་པ་ནི་ཐོག་མ་ཐ་མ་མེད་པའི་སྒྲུང་པ་ཉིད་དེ་འཁོར་བ་ལ་  
 ཆགས་པས་ཞེན་པ་དང་འཛིགས་པས་སྒྲག་པ་སྒྲུང་བའི་ཕྱིར་དོ།

སྒྲུ་ཀྱིན་གྱིས་གསར་དུ་སྒྲུ་བ་དང་མཐར་འགག་པ་དང་རིགས་འདའི་  
 སྒྲུབ་གནས་གསུམ་ཡོད་པའི་འདུས་བྱས་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་འདོད་གཟུགས་  
 གཟུགས་མེད་ཀྱི་ཁམས་གསུམ་པོ་འད་རང་གི་དོ་བོས་སྒྲུང་པ་ནི་འདུས་  
 བྱས་སྒྲུང་པ་ཉིད། སྒྲུ་འགག་སོགས་འདུས་བྱས་སུ་མཆོན་པའི་མཆོན་  
 ཉིད་གསུམ་པོ་མེད་པ་ནུམ་མཁའ་དང་སོ་སོར་བརྟགས་འགོག་.....  
 བརྟགས་མེན་གྱི་འགོག་པ་དེ་བཞིན་ཉིད་ལ་སོགས་པ་འདུས་མ་བྱས་  
 ཐམས་ཅད་ཀྱང་ལྟོས་ནས་བརྟགས་པ་ཅམ་ལས་རང་གི་དོ་བོས་སྒྲུང་པ་  
 ནི་འདུས་མ་བྱས་སྒྲུང་པ་ཉིད་དེ་ཤེས་བྱའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་འདུས་བྱས་

དང་འདུས་མ་བྱས་སྐྱུ་མ་འདུས་པ་མེད་ལ་དེ་དག་གི་ངོ་བོ་རང་བཞིན་  
 གྱིས་མེད་པར་བསྟན་པའོ།།

དེ་ལྟར་ཤེས་བྱའི་ཚེས་རྒྱལ་ས་ཀྱི་ཚེས་ཉིད་དོན་དམ་པར་རང་བཞིན་  
 གྱིས་གྲུབ་པ་མེད་པ་ནི་སྟོང་པ་ཉིད་ཡིན་ལ། སྟོང་ཉིད་དེ་ཡང་.....  
 གཤམ་གྱིས་བྱས་པ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར་རང་གི་དོ་བོས་སྟོང་པ་ནི་སྟོང་པ་  
 ཉིད་སྟོང་པ་ཉིད་དོ། རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་ཚེས་གང་ལ་  
 རྟེན་པ་དང་ཆད་པ་སོགས་ཀྱི་མཐའ་མེད་པ་ནི་མཐའ་ལས་འདས་པ་ལོ།  
 མཐའ་ལས་འདས་པ་དེ་ཡང་རང་གི་དོ་བོས་སྟོང་པ་སྟེ་མཐའ་བྲལ་  
 ཅིང་དུ་དམིགས་པའི་འཛིན་པ་འདེམ་པ་ནི་མཐའ་ལས་འདས་པ་སྟོང་  
 པ་ཉིད་དོ།

མེ་ཡི་རང་བཞིན་ཚ་བ་དང་ལ་སོགས་པའི་འདུས་བྱས་དང་འདུས་མ་  
བྱས་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད་དེ་ནི་འཕགས་བཞི་སོགས་སྟུས་ཀྱང་  
གསལ་དུ་མ་བྱས་པས་རང་གི་རང་བཞིན་ཞེས་བྱ་ལ། རང་བཞིན་དེ་  
ཡང་རང་གི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་སྟུབ་པ་མེད་པར་སྟོང་པར་གཤས་པ་ནི་རང་  
བཞིན་སྟོང་པ་ཉིད་དོ།

འདས་མ་འོད་ས་ལ་སོགས་པའི་དུས་གསུམ་མི་དམིགས་པ་ལ་མི་  
 དམིགས་པ་ཞེས་བརྗོད་དེ། མི་དམིགས་པ་དེ་ཉིད་ཀྱང་རང་གི་ངོ་  
 བོས་སྟོང་པ་ཅི་མི་དམིགས་པ་སྟོང་པ་ཉིད་དོ།

དོན་དམ་པ་ཅི་རྟོགས་བྱའི་མཆོག་ཆོས་ཉིད་དེ་བཞིན་ཉིད་དང་ཕྱོད་བྱའི་  
 མཆོག་ཞི་བ་མུང་འདས་གཉིས་ཡིན་ལ། དེ་གཉིས་ཀའང་རང་རང་གི་  
 ངོ་བོས་སྟོང་པ་ཅི་དོན་དམ་སྟོང་པ་ཉིད་དོ།

ཆོས་གང་ལ་ཐར་གཞན་དུ་འབོར་བའམ་འདོར་བར་བྱ་རྒྱུའི་དངོས་པོ་  
 གང་ཡང་མེད་པས་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་པ་ཅི་དོར་བ་མེད་པ་ཞེས་བྱ་ལ།  
 གང་དོར་བ་མེད་པ་དེ་ཡང་རང་གི་ངོ་བོས་སྟོང་པར་གནས་པ་ཅི་དོར་བ་  
 མེད་པ་སྟོང་པ་ཉིད་དོ།

རྒྱུན་ལས་བྱུང་བའི་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་རིགས་འདའི་རྒྱུན་དང་སྐད་ཅིག་  
 མའི་ཐོང་བའམ་དུ་མཆོགས་པའི་དངོས་པོ་མེད་པ་དེ་ཅི་དངོས་པོ་མེད་  
 པའི་ངོ་བོ་ཉིད་ཅིས་བྱ་ཞིང་། དངོས་པོ་མེད་པའི་ངོ་བོ་ཉིད་དེ་ཉིད་ཀྱང་  
 རང་གི་ངོ་བོས་བབ་ཀྱིས་སྟོང་པར་གནས་པ་ཅི་དངོས་པོ་མེད་པའི་ངོ་བོ་  
 ཉིད་སྟོང་པ་ཉིད་དོ།





གྱི་བཏུགས་དོན་གཟུགས་སྒྲུབ་པ་གཟུགས་གྱི་མཆོའམ་ཉིད།  
 ཉམས་སྒྲུབ་ཐོབ་པའི་མཆོའམ་ཉིད་ལ་སྒྲུབ་པ་རང་གི་མཆོའམ་ཉིད་  
 ཡིན་ཏེ། མེད་ཆོ་བ་དང་ཚུལ་གཤེད་པ་ནམ་མཁའི་མི་སྒྲིབ་པ་ལ་  
 སྒྲུབ་པ་ལྟ་བུའོ།

མེད་ཆོ་བ་ལྟ་བུའི་རང་མཆོའམ་དེ་དང་ཆོ་བ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འདི་ནི་མེད་  
 ལྟ་བུའདི་དང་འདི་འོ་ཞེས་ཆོས་སྒྲུབ་པ་འོ་བ་པར་བྱེད་ཀྱང་། རང་  
 མཆོའམ་དེ་དག་གི་དོ་བོ་ཐེར་གཟུགས་པའི་ཆོས་ཉིད་དུ་རང་བཞིན་གྱིས་  
 གྲུབ་པ་མེད་པ་ནི་རང་གི་མཆོའམ་ཉིད་སྒྲུབ་པ་ཉིད་དེ། འདུས་བྱས་དང་  
 འདུས་མ་བྱས་གྱི་ཆོས་འདི་དག་གཉིས་པོ་གཞན་གྱིས་སྒྲུབ་པ་ཉིད་  
 གསལ་དུ་བྱས་པ་ལྟ་བུའམ་ཡིན་ཏེ་འདི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་པའི་དུས་ཉིད་ནས་དོ་བོ་  
 ཉིད་གྱིས་རང་གི་རང་བཞིན་སྒྲུབ་པ་ཉིད་གྱི་ཚུལ་དེ་སྒྲུབ་པ་གནས་པ་འོ།  
 ཞེས་ཤེས་པའི་ཆེད་དུ་བསྟན་པ་ཡིན་ཏེ།  
 དེ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཉིད་བཅུ་དྲུག་ཏུ་གསུང་ནས།

བཞི་པ། སྒྲུབ་ཡང་དེ་དག་བཞིར་བསྟན་ཏེ་བསྟན་པ་ནི། འདུས་བྱས་  
 ཟག་བཅས་གཟུགས་སྒྲུབ་པ་སྒྲུབ་པའི་ཆོས་དངོས་པོར་

སྒྲུབ་པ་རྒྱལ་མ་འད་གླིང་ཐོས་སྒྲུབ་པ་འདི་དང་སྒྲུབ་པ་འདི་དང་།

ནམ་མཁའ་སྟོན་པ་འདུས་མ་བྱས་ནས་ཁྱིའི་དོས་པ་མེད་པ་ཉིད་ཡིན་  
ལ། འདུས་མ་བྱས་དེ་ནས་མ་གྲུབ་པའི་དོས་པ་སྟོང་པ་ཁྱིའི་དོས་པ་  
མེད་པ་སྟོང་པ་ཉིད་དོ།

ཚཱ་ཐལ་མ་ཅད་ཀྱི་ཚཱ་ཉིད་དམ་པ་དག་པོ་དཔེ་བཞི་བློ་བྱས་། བབ་ཀྱིས་  
 རྟོང་བ་ཉིད་དུ་གནས་པ་ནི་གཞན་གྱིས་གསུང་དུ་རྟོང་བར་བྱས་པ་ལྟ་  
 བུམ་ཡིན་པར་རང་བཞིན་བློ་བྱས་པ་དེ་ཉིད་རྟོང་བ་ཉིད་དེ། མངས་རྒྱས་  
 བློ་བྱས་བྱུང་བའོ། ལྟུང་ཡང་རུང་སྟེ། ཚཱ་ཐལ་མ་ཅད་ཀྱི་གནས་  
 ལུགས་དེ་བེ་ཉིད་ཀྱི་རྟོང་བ་ཉིད་དུ་གནས་པ། ཡང་དག་པའི་མཐའ་  
 དེ་བཞིན་ཉིད་དེ་ནི་ཚཱ་ཐལ་མ་ཅད་ཀྱི་ཚཱ་ཉིད་ཡིན་པའི་ཆ་བློ་བྱས་པ་ལ་  
 ཡི་ཤེས་ཀྱི་རྟོང་ཡུལ་ཡིན་པས་སེ། འཁོར་བ་ལས་འདས་པའི་སྤྱིར་  
 གཞན་གྱི་དངོས་པོ་རྟོང་བ་ཉིད་ཅེས་གསུངས་སོ།།

ལྟ་བུ། དབྱུག་མཐའ་རྣམས་འབྱེད་ལས། རེ་བཅས་སྒྱུད་པ་པོ་འཇུག་པ་  
པོ་མིག་སྟོན་པ་ནས་ལྷན་གྱི་སྒྲིམ་ཆེད་དུ་ག་གི་དོ་བོ་མ་གྲུབ་པའི་ཆ་ནས་ལྷན་  
སྒྱུད་པ་ཉིད་དང་། དེ་བཞིན་དུ་བཟུང་བ་འཇུག་པའི་ཆ་སྒྱུད་བྱ་བྱི་ལི་སྒྲིམ་

མཆོད་དུག་རང་བཞིན་མེད་པ་སྤྱི་སྟོང་པ་ཉིད་དང་སྤྱི་བླ་གི་ཆོས་དེ་  
 གཉིས་ཀྱི་འོད་ཟེལ། ལུས་སེམས་གཞི་རྒྱུ་མཉམས་སྤྱི་སྟོང་པ་ནི་སྤྱི་བླ་  
 སྟོང་པ་ཉིད་དང་། གཞུགས་སྤྱི་གཞི་སྟོང་གི་འཛིན་ཏེ་སྤྱི་གཞུགས་བཅུ་པ་  
 བསྐྱུ་པ་རྒྱུ་མཉམས་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་ནི་ཆོས་པོ་སྟེ། དེ་ལྟར་སྤྱི་དང་  
 བླ་གི་བསྐྱུ་པ་འོ་ཆོས་དེ་བཞི་པོ་རང་གི་དོ་བོས་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་  
 གཞུགས་པ་ནི། རྟོགས་བྱའི་ཡུལ་གྱི་ཆ་རྒྱས་གསུང་། གང་གིས་དེ་ལྟ་  
 བྱའི་སྟོང་པ་ཉིད་དེའི་ཚུལ་ཇི་ལྟ་བུར་མཐོང་བའི་སྟོང་པ་ཡུལ་གྱི་མིང་  
 གིས་སྟོང་པ་ཉིད་ཅེས་བཏགས་པ་དེ་འདྲ་རང་གི་དོ་བོས་སྟོང་པ་རྒྱ་  
 གཞུགས་པ་ནི་སྟོང་པ་ཉིད་སྟོང་ཉིད་དང་། སྟོང་པ་སྟོང་ཉིད་ཇི་ལྟར་  
 མཐོང་ན་དངོས་པོའི་གཞུགས་ཚུལ་ཡང་དག་པ་མི་བསྐྱུ་བའི་མཆོད་ཉིད་  
 དོན་དམ་པར་མཐོང་བ་དེ་རང་དོས་སྟོང་པ་ནི་དོན་དམ་པ་སྟོང་ཉིད་དོ།  
 སྟོང་པ་ཟེས་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་མཆོད་ཉིད་དོན་དམ་པ་མཐོང་བ་དེ་དག་  
 དགོས་ཆེད་གང་གི་སྤྱིར་དུ་ཡོན་པ་ལ་རྒྱལ་པ་བསྐྱུད་དེ། འདུས་བྱས་  
 ལམ་དང་འདུས་མ་བྱས་ལམ་དང་སྤྱི་སྟོང་པའི་དགོ་ཅུ་གཉིས་པོ་  
 ཡོངས་སུ་དག་པ་ཐོབ་པའི་སྤྱིར་ཏེ་དགོ་བ་མཆོད་འཛིན་གྱིས་བཅིང་བ།

དག་པར་མི་འགྱུར་བས་ན་དེ་གཉིས་རང་བཞིན་སྟོང་པར་རྟོགས་པ་  
 དང་། སྤིད་ཁྱིར་མི་གནས་པའི་བྱུང་འདས་མཐའ་ལས་འདས་པ་སྟེ་དེ་  
 མཛོན་དུ་མཛོད་ནས་རྟག་རྟག་གཞན་པའི་སྟོང་པ་ལ་སྟོང་པ་མཛོད་པར་  
 ཐབས་མཁས་ཀྱི་སྒྲོན་པས་དག་པར་སྒྱུབ་པའི་སྤྱིར་སྟོང་པ་དང་། ཐོག་  
 མཐའ་མཛོད་པ་འཁོར་བ་སྟེ་དེ་ཉིད་སྟོང་པར་ཤེས་པས་སྟོང་བས་མི་.....  
 འདོར་བའི་སྤྱིར་དང་། དོར་མཛོད་སྟུང་པོ་ལྟག་མཛོད་དུ་ཡང་དགོ་ཅུ་མི་  
 ཟད་པ་སྟེ་དེ་ཉིད་གཟུང་འཛིན་དག་ནས་ཆོས་སྐུ་འཕྲོབ་ནས་རྒྱུན་མི་  
 འཆད་པའི་སྤྱིར་དང་། རང་བཞིན་གྱི་རང་བཞིན་དུ་གནས་པའི་རིགས་  
 ཏི་རིགས་ལ་དེར་ཁེབ་གྱི་ངི་མ་དག་ནས་མཛོན་དུ་འགྱུར་བའི་སྤྱིར་དང་།  
 སངས་རྒྱུས་ཀྱི་མཚན་དཔེ་གྱི་སྐྱབས་འདོར་རང་མཚན་ཏི་མཚན་.....  
 དཔེ་ལ་བདེན་ཁེབ་དག་ནས་ཡོངས་སུ་རྟོགས་པར་འགྱུབ་པའི་སྤྱིར་  
 དང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱབས་འདོར་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་ཆོས་སྟོང་བས་ལ་  
 སྟོགས་པ་ཐམས་ཅད་དེ་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་བདེན་འཛིན་གྱི་  
 ངི་མ་དག་ནས་ཡོངས་སུ་རྟོགས་པ་འཕྲོབ་པར་བྱ་བའི་སྤྱིར་སྟོང་པ་སྟེ།  
 མཛོན་ན་དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་རང་གི་དོ་བོས་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་གནས་པར་

ཤེས་ནས་འཁོར་བ་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་གྱི་ཆོས་ལ་མི་སྤྲུག་པ་དང་།  
 ལམ་དང་ལྷུང་འདས་གྱི་དགོ་ཅུ་དེ་དང་དེ་དག་ཐམས་ཅད་འཁོར་  
 གསུམ་བདེན་འཛིན་དུ་ཞེན་པའི་དྲི་མ་མཐའ་དག་དང་བྲལ་བའི་ཡོངས་  
 སྤྲུག་པ་ཐོབ་པའི་སྤྱིར་ཟབ་མོ་སྤྱོད་པ་ཉིད་གྱི་དོན་དེ་ལྟར་དུ་བསྒྲུབ་མོ་  
 ཞེས་གསུངས་ཤིང་། དེ་བཅུ་བཞིའི་སྤྱོད་དུ་གང་ཟག་དང་ཆོས་གྱི་  
 བདག་གཉིས་གྱི་དོ་བོ་མེད་པ་དངོས་པོ་མེད་པའི་སྤྱོད་པ་ཉིད་ཅེས་བྲུ་སྤྱོད་  
 དག་ག་བྲུ་བདག་གཉིས་ནུམ་བཅད་དུ་ཁེགས་པའོ།།  
 བདག་གཉིས་གྱི་དངོས་པོ་འཁོར་བའི་སྤྱོད་ཉིད་ནི། དངོས་པོ་མེད་  
 པའི་དོ་བོ་ཉིད་སྤྱོད་པ་ཉིད་དེ་བདག་མེད་པའི་སྤྱོད་པ་ཉིད་ཡོངས་.....  
 གཅོད་དུ་སྒྲུབ་པ་སྤྱོད། དེ་ཡང་སྤྲུལ་ནུམ་བཅད་གྱི་སྒྲོ་ནས་བསྐྱེད་པས་  
 བདག་གཉིས་སྤྱོད་པའལ་ཡོད་པར་སྒྲོ་འདོགས་པའི་སྤྱོད་པ་དན་པ་ནུམ་  
 མེལ་བ་དང་། སྤྱི་མ་སྤྱོད་པ་ཉིད་ཡོངས་གཅོད་དུ་སྒྲུབ་པའི་སྒྲོ་ནས་  
 བསྐྱེད་པས་རྒྱུད་འཕེན་པ་སོགས་མེད་དག་གས་སྤྱད་ཆད་གྱིས་མཐའ་  
 བྲལ་གྱི་གནས་ལུགས་ཟབ་མོ་སྤྱོད་པ་ཉིད་ལ་སྤྱིར་བཤད་བས་པ་མེལ་  
 བར་གསུངས་ཏེ། དེ་ལྟར་སྤྱོད་ཉིད་བཅུ་དྲུག་གི་དབྱེ་བ་གསུངས་སོ།།

རྒྱལ་བ། སྤར་བཤད་པའི་སྤྱི་སྟོང་པ་ཉིད་སོགས་སྟོང་ཉིད་བཙུ་རྒྱལ་  
 དང་དངོས་པོ་སྟོང་པ་ཉིད་སོགས་བཞི་སྟོང་པ་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་དབྱེ་བ་  
 ཉི་ཤེས།

བདུན་པ་ལ། བསྟན་བཤད་གཉིས།

དང་པོ། རྟོང་ཉིད་དེ་ལ་གང་ཟག་གི་སྒོ་འཇུག་པའི་རིམ་པའམ།  
རྟོག་མཚུངས་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། གནས་སྐབས་རྣམས་གངས་པའི་དོན་  
དམ་དང་། མཐར་ཐུག་རྣམས་གངས་མེད་པའི་དོན་དམ་མམ་རྟོང་ཉིད་  
གཉིས་སྒྲ་ཡོད་དེ།

གཉིས་པ་ལ། བླ་གྲངས་པའི་དོན་དམ་དང་། བླ་གྲངས་མིན་པའི་  
དོན་དམ་གཉིས།

དང་པོ། ཚེས་ཀྱི་འཕེལ་བའི་ལྷན་པོ་ལ་མཉམ་པའི་མེད་དག་གི་སྒྲིལ་  
ཡོད་མེད་སྒྲིལ་གྱི་སྒྲིལ་པ་སྒྲིལ་པ་ལ་བཅས་པའི་འཛིན་སྐྱོང་སྒྲིལ་གྱི་ཡུལ་  
ཏེ་སྒྲིལ་བའི་མཐའ་དག་ལ་རྟོག་པའོ།

འདི་ནི་དོན་དམ་དང་སྒྲིང་བ་ཉིད་ཅེས་བརྟགས་པ་ཙམ་ལས། དོན་  
 དམ་མཐ་སྒྲིང་ཉིད་དངོས་མིན་ཡང་ཚུལ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་དོན་དམ་  
 སྒྲིང་བ་ཉིད་མཆན་ཉིད་པ་དག་ཟེེད་རྟོགས་དགོས་པ་ས་མཐུན་པའི་  
 དོན་དམ་ཞེས་བྱའོ།

དེ་ལ་ནམ་པར་རྟོག་པ་དང་བཅས་པའི་བྱིས་པའི་སྐྱེ་བོ་ནམས་ཀྱི་སྒྲིའི་ཡུལ་  
 དུ་སྐྱུར་པའི་ཤེས་བྱའི་ཆོས་དངོས་པོ་འདི་ནམས་སྐྱེ་བྱིས་ཀྱི་ཆོགས་པ་ལ་  
 བརྟེན་ནས་སྐྱེ་བ་དང་། དངོས་མེད་ནམས་བརྟེན་ནས་བརྟགས་པ་གཉིས་  
 ཀྱི་སྒྲིའི་ནམ་ཡོད་པར་བཞག་པ་ཁོ་བོ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་ཉིར་ལེན་གྱི་སྐྱེ་དང་  
 ལྟན་ཅིག་བྱེད་པའི་སྐྱེ་བོ་ཆོགས་པ་ལས་སྐྱེས་པའི་ཟག་བཅས་མུང་ལྔས་  
 བསྐྱས་པའི་འདུས་བྱས་ནམས་ནི། སྐྱེ་བྱིས་ཀྱི་ཆོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་  
 འབྲས་བུ་དངོས་སྐྱེ་བའི་སྒྲིའི་ནམ་ཡོད་པའོ།

འདུས་མ་བྱས་ནམས་རང་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེ་ལས་སྐྱེས་པ་མིན་ཡང་།  
 ནམ་པར་བཞག་འདྲིལ་གི་སྐྱེ་འབྲས་ཀྱི་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲིའི་  
 བརྟགས་པ་ཙམ་གྱི་སྒྲིའི་ནམ་ཡོད་པ་སྟེ། འདུས་མ་བྱས་དེ་དག་རང་རང་  
 གིས་དགག་བྱ་ཐོགས་ཅིག་ཞེས་ནམ་པར་བཅད་པ་ལས་ནམ་མཁའ་



མཐོག་མ་དེ་དང་དེ་ལྟར་སྒྲིག་པ་དང་ལག་  
 མཐོག་མ་གྱིས་རེག་སྒྲུ་མེད་པ་ལ་ནམ་མཁའ་དང་། མཐོང་སྒྲིལ་.....  
 མཐོག་མ་གྱིས་དབྱུང་བ་ལ་མཐོང་བརྟགས་འགོག་དང་། སྒྲུ་གྱེན་མ་  
 མཐོག་མ་པའི་དབང་གིས་གང་ན་གང་མ་སྒྲིལ་པ་ལ་མེད་པ་ལ་བརྟག་  
 མིན་གྱི་འགོག་པ་དང་། ཆོས་ཀྱི་ལ་བདེན་སྒྲུབ་བསལ་བའམ་  
 བཀའ་པའི་ཆ་ནས་བདེན་མེད་དུ་འཛིན་པ་བཞིན་འོ།།  
 དེ་ལྟར་འདུས་མ་བྱས་ནས་ཀྱང་འདུས་བྱས་དངོས་པོ་མཐོག་མ་ལ་  
 བརྟག་ནས་འདུས་མ་བྱས་དང་དངོས་མེད་མཐོག་མ་སྒྲུབ་བརྟགས་པའི་རྟོག་  
 ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ལས་མ་འདས་པས་ན། རྟོག་ཅིང་འབྲེལ་  
 བྱུང་མ་ཡིན་པའི། ཆོས་འགྲུལ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་འོ།།  
 ཞེས་གསུངས་ལ། འདི་འདྲའི་འདུས་མ་བྱས་འདི་དག་ནི་དངོས་མེད་  
 དམ་ཉི་ཆོ་བའི་འདུས་མ་བྱས་ཡིན་པས། གཟུང་འཛིན་གྱིས་བསྒྲུས་  
 པའི་ནམ་པར་རྟོག་པ་ཁོ་ནས་ཤེས་པར་བྱ་བའི་ཡུལ་ཡིན་པ་དང་།  
 མཐོག་མ་མཐོག་མ་བྱུང་གི་སྒྲིལ་པ་ཅན་གྱི་སྒྲིལ་པར་བརྟགས་པ་ཅན་ཡིན་  
 རྟོག་ཅིང་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བ་ནི་མ་ཡིན་འོ།།

དེའི་སྤྱིར་དངོས་དང་དངོས་མེད་ཀྱི་ཆོས་འདི་དག་ལ་སྒྲོས་བསམ་མ་  
 གཞིག་གཏོང་ན་རང་གི་དོ་བོས་མི་སྟོང་པའི་ཐེར་ཟུག་པའི་ཆོས་གང་  
 ཡང་མེད་པས་དོན་དམ་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་རིགས་ཤེས་ཚད་མའི་དོར་  
 དཔྱད་བཟོད་དུ་གྲུབ་པ་མེད་པས་ན་དོན་དམ་པར་དམིགས་སུ་མེད་པ་  
 ཡིན་ལ།

དེའི་སྤྱིར་སྟོང་ཉིད་མ་ཡིན་པའི།  
 ཆོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ།  
 ཞེས་གསུངས་སོ།

གཉིས་པ་ལ།      ཟུང་འཇུག་ནམ་གངས་མིན་པའི་དོན་དམ་དངོས་  
 བཤད་པ་དང་།      ཟུང་འཇུག་གི་དོན་ལེགས་པར་བཤད་པ་གཉིས།

དང་པོ།      དེ་ལྟར་དངོས་དངོས་མེད་ཀྱི་ཆོས་མཐའ་དག་རང་གི་དོ་བོས་  
 མི་སྟོང་པ་མེད་ཀྱང་།      ཐ་སྙད་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་རིགས་ཤེས་ཚད་མའི་དོར་  
 ཉེན་འབྱུང་གི་སྒྲུང་བ་བསྒྲུབ་མེད་པ་འདི་ནམས་ཡེ་གདོད་མ་ནམས་སྟོང་  
 བཞིན་དུ་སྒྲུང་བ་དང་སྒྲུང་བའི་དུས་ཉིད་ནས་རང་བཞིན་མ་གྲུབ་པའི་

ཉྱུང་བར་གནས་པ་ཡིན་པས་སྤྱང་སྤྱང་གཉིས་པོ་འགལ་མེད་དོན་  
 གཅིག་ཏུ་རྟོགས་པ་ནི། གང་གིས་སྤྱང་དང་རྟོན་འབྱུང་དག །དབུ་  
 ལའི་ལམ་དུ་དོན་གཅིག་པར། གསུང་མཆོག་ཅིས་གསུངས་པ་རྟོན།  
 གང་དངོས་པོ་དང་དངོས་མེད་དུ་གདགས་པའི་ཆོས་རྣམས་ཀྱང་ཡང་  
 དག་པའི་དོན་དུ་སྔོ་སྔོ་རང་གི་ས་ན་པམ་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་མ་  
 འདྲས་པར་ཐ་དད་པའི་ཚུལ་དུ་བདེན་པར་འཛིན་པའི་ཞེན་པ་དང་  
 ཉིབར་བྲལ་ཏེ། སྤྱང་བ་དང་སྤྱང་བ་འམ་སྤྱང་བ་དང་རྟོན་འབྱུང་གི་  
 ཆོས་གཉིས་པོ་ཐ་མི་དད་པའི་ཆོས་ཉིད་སྤྱོས་པ་མཐའ་དག་དང་བྲལ་  
 བའི་རང་བཞིན་དུ་གནས་པ་གང་ཞིག གཟུང་འཛིན་མེད་པ་རྣམ་པར་  
 མི་རྟོག་པའི་ཡེ་ཤེས་སྔོ་སྔོ་རང་རིག་པས་རྟོགས་པར་བྱ་བ་ནི་རྣམ་གངས་  
 མིན་པའི་དོན་དམ་ཡིན་ཏེ། འདི་ལ་ནི། འཁོར་འདས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་  
 ཅད་འབྱུང་བའི་གཞིར་སྒྱུར་པས་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་དང་མཐར་ཐུག་མི་  
 བསྐྱུ་བའི་དོན་གྱིས་དོན་དམ་པའི་བདེན་པ་དང་། འཕགས་པ་  
 རྣམས་ཀྱི་མཉམ་བཞག་གི་ཡེ་ཤེས་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཡང་དག་པའི་མཐའ་  
 དང་། རོ་བོ་འགྱུར་བ་མེད་པས་དེ་བཞིན་ཉིད་ལ་སྔོགས་པའི་མིང་གི་

ནུམ་གྲངས་སྒྲོལ་གས་སུ་གདགས་པར་མཛད་དོ།

འདི་ནི་གཟུང་འཛིན་གྱི་སྒྲོལ་པར་སྒྲོང་ཉིད་སོགས་སུ་བཏྲགས་པ་  
 ཙམ་གྱི་ཡིད་དཔྱད་གྱི་ལྟ་སྒྲིམ་མ་ཡིན་ཏེ། ཆོས་ཐམས་ཅད་གྱི་རང་  
 བཞིན་བབ་གྱི་གནས་ལུགས་སུ་ཡེ་གདོད་མ་ནས་དེ་ལྟར་དུ་གནས་ཤིང་  
 རང་གི་དོ་བོ་ཐོག་མཐའ་ལ་སོགས་པའི་དུས་གསུམ་གྱི་འགྱུར་བ་མེད་  
 པ། སྒྲོལ་བཏྲགས་དང་གཟུང་འཛིན་སེམས་སེམས་བྱུང་གི་ནུམ་པར་  
 ཉོག་པའི་ཡུལ་ལས་འདས་པ། སྒོ་བྲལ་གཉེག་མ་གཤིས་ལུགས་  
 དེའི་རང་དུ་འཁོར་འདས་འཆིང་གྲེལ་ལ་སོགས་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་  
 དམན་མཆོག་དང་བསལ་བཞག་མེད་པར་ཐམས་ཅད་མཉམ་པ་ཉིད་  
 དུ་གྱུར་ནས་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་མ་གཏོགས་པའི་གཟུང་འཛིན་མཆོན་མའི་  
 ཆོས་རྒྱལ་ཙམ་དུ་གྱུབ་པ་གཞན་ཅི་ཡང་མེད་པ་ནུམ་པ་ཀྱུན་གྱི་མཆོག་  
 དང་ལྷན་པའི་སྒྲོང་པ་ཉིད་འདི་ནི་ཐོག་པ་ཆེན་པོའི་ཉོག་ས་རིགས་ཐམས་  
 ཅད་ཀྱི་ནང་ན་སྒྲུབ་མེད་པའི་མཐར་ཐུག་པའོ།

སྒྲུང་སྒྲོང་བྱུང་དུ་འཇུག་པའི་ཡེ་ཤེས་གནས་ལུགས་འདུས་མ་བྱས་པ་  
 འདི་ནི་དངོས་མེད་བེམ་སྒྲོང་ལྟ་བུའི་འདུས་མ་བྱས་དང་མི་འདྲ་ཞིང་

དངོས་པོ་དང་དངོས་མེད་གང་གི་མཐའ་ལ་འད་མི་གནས་པ་མི་འདུས་ལྟ་  
བྱས་ཆེན་པོ་ཡིན་ཏེ་འདི་ནི་གསལ་དུ་སྒྲུབ་པ་བསྐྱེད་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད།  
ཕན་ཚུན་ལྟོས་ནས་བརྟགས་པས་སྒྲུབ་པ་ཙམ་གྱིས་དམིགས་པ་མི་ཐ་  
སྟོང་ལས་ཀྱང་ཡང་དག་པར་འདས་པ་མི་སྤྱིར་འདུས་ལྟ་བྱས་ཡང་དག་  
ཡིན་པ་དེ་ལ་དགོངས་ནས་མགོན་པོ་ཀླུ་བ་ཀྱི་ཁལ་སྤྲུལ་ནས།

དངེས་དང་དངེས་མེད་འདུས་བྱས་ཡིན།

ཐུ་དག་འདས་པ་འདུས་མ་བུས།

ཞེས་དང་།

བརྗེད་པར་བྱ་བ་ལྟེན་པ་ལྟེ།

སེམས་ཀྱི་སྒྲོན་ཡུལ་ལྟ་བུ་ལས།

མ་སྐྱེས་པ་དང་མ་འགན་པ།

ཆོས་ཉིད་ལྷ་དན་འདས་དང་མཆོདས།

ཁེམ་མོ་བཟུང་བཟུང་མེད།

ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་རིག་སྤྱོད་འཇམ་དབལ་གྲགས་པ་འཁྱེད་ཀྱིས་

ཐུང་པོ་རྒྱལ་དཔུང་སྤྱིང་པ་ཉིད།

ཏུ་ཤིང་བཞིན་དུ་སྒྲིང་བོ་མེད།།

ནྟེ་མ་པ་ཀུན་གྱི་མཆོག་ལྟེན་པའི།།

སྒྲིང་ཉིད་དེ་དང་འདྲ་མ་ཡིན།།

ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་ནོ།།

དེ་ལྟར་རྟོགས་པའི་དོར་བ་དེན་པ་གཉིས་སུ་ཐ་དད་དུ་བྱེ་བ་མེད་དེ་ཆོས་

ཐམས་ཅད་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་མཉམ་པ་ཉིད་ཐིག་ལེ་ཉལ་གཅིག་དོན་རྒྱུ་

ནྟེ་མ་ལ་འདི་དཀྱིལ་ལྟ་བུར་རྟོགས་པས་ན།།

འདི་ལ་བསལ་བྱུང་ཡང་མེད།།

འཁྲུག་པར་བྱ་བ་ཅུང་ཟད་མེད།།

ཡང་དག་ཉིད་ལ་ཡང་དག་སྟེ།།

ཡང་དག་མཐོང་ན་ནྟེ་མ་པར་གྲོལ།།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཐིག་པ་ཆེན་པོ་ནྟེ་སྒྲིང་བྲལ་མཉམ་པ་ཉིད་དུ་

གསུང་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་གཏིང་སྟོབས་པར་འགྱུར་རོ།།

གཉིས་པ་ལ། དོགས་པ་བསལ་ནས་བདེན་གཉིས་འགལ་མེད་དུ་བསྒྲུབ་

པ་དང་། དེ་ལྟར་རྟོགས་པའི་ཐོན་ཡོན་བཅས་སྐབས་བཅུ་བ་གཉིས།



ལྷོ་བ་པ་རྣམས་གནས་འདི་ལ་ཞིན་ཏུ་ཡིད་ཆེས་པར་འགྱུར་རྟེ། ཟབ་མོ་  
 བརྒྱད་གང་ཞེན། ཐ་སྙད་ཀྱུན་རྫོང་ཅམ་དུ་ཆོས་ཐམས་ཅད་རྟེན་ཅིང་  
 འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ལས་བསྐྱེལ་མེད་དུ་སྒྲིབ་དང་དོན་དམ་པར་ཆོས་  
 གང་ཡང་སྒྲིབ་ཞེས་དམིགས་སུ་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཀྱུན་རྫོང་དང་དོན་  
 དམ་པའི་བདེན་པ་གཉིས་པོ་དེ་དག་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ལ་སྒྲོམ་  
 སྒྲུངས་པའི་རྒྱུ་རྩམས་ལོ་གྲིས་པའི་སྒྲོལ་ལ་ཕན་ཚུན་ནང་འགལ་བ་ལྟར་  
 སྒྲུང་ཡང་། སྒྲུབ་ཟེར་ཟབ་མོའི་ཆོས་ཉིད་གཟིགས་པ་རྣམས་ཀྱི་དོར་དོན་  
 དམ་པར་སྒྲིབ་ལྟ་བུ་བཞི་སྒྲིབ་འགོག་སྐྱོད་ཀྱི་རིགས་པ་ཡང་དག་པས་  
 བརྟགས་ན་དབེན་བཞིན་དུ་སྒྲུང་ཚུལ་རྟེན་འབྲེལ་བསྐྱེལ་མེད་ཀྱི་དབང་  
 གིས་ཐ་སྙད་ཅམ་དུ་སྒྲིབ་སྟོན་དུ་མེད་པར་ཡོད་པ་ལ་འགལ་བ་མེད་  
 པར་མ་ཟད་སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་གཉིས་དོན་གཅིག་ཏུ་འཆར་བ་ནི་སྒྲིབ་  
 བ་ལ་ཟབ་པ་དང་དེ་བཞིན་དུ་དོན་དམ་པར་ཆོས་གང་ཡང་མ་སྒྲིམ་པའི་  
 སྒྲིབ་འགལ་པའི་གཞི་མེད་ཀྱང་ཐ་སྙད་ཅམ་དུ་འདུ་བྱེད་རིགས་འདྲའི་  
 རྒྱུན་རྟེན་ཞིང་འགལ་པ་ཡོད་པ་གཉིས་པོ་འདྲ་བོད་དུ་བཤད་པ་བཞིན་  
 འགལ་མེད་དོན་གཅིག་ཏུ་རྟོགས་པ་ནི་འགལ་པ་ལ་ཟབ་པ་དང་།





སྒྲིབ་སོགས་ཐབས་མཁས་ཀྱི་སྒྲིཛ་དམེད་པར་སྒྲུབ་པ་ཡང་། སལ་  
 བའི་སྒྲོལ་གང་ཡང་སྒྲུབ་ཏུ་མེད་ན་སྒྲིབ་སོགས་སྒྲུབ་པར་བྱ་བ་ཡང་མི་  
 འཐད་ལ། སྒྲིབ་སོགས་སྒྲུབ་པར་བྱེད་ན་སྒྲུབ་པ་མེད་པ་ཡང་མ་ཡིན་  
 བོ་སྒྲུལ་དུ་འགལ་བའི་ཚུལ་སྒྲིམ་ཟབ་མོ་དེའི་དོན་མི་ཤེས་ཀྱང་། ཟབ་  
 མོའི་སྒྲོ་དང་ལྟན་པ་དག་གིས་གནས་ལུགས་དོན་དམ་པར་ཆོས་གང་  
 ཡང་བསྒྲུབ་བྱ་སྒྲུབ་བྱེད་དང་བྱལ་བས་སྒྲུབ་ཏུ་མེད་པའི་དབང་གིས་ཐ་  
 སྟོང་དུ་སྒྲུལ་ལྟར་ཆོགས་གཉིས་བསྒྲུབས་པོ་ཆེ་སྒྲུབ་པ་དང་། དེའི་  
 འབྲས་ལུ་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་ཏུ་སྒྲུག་གིས་འགྲུབ་པ་བསྒྲུ་  
 མེད་དུ་ཡོད་ཀྱི། དོན་དམ་པར་བདེན་གྲུབ་ཏུ་ཡོད་ན་སྒྲུའ་བྲས་ཀྱི་  
 བླ་གཞག་དེ་ལྟ་བུ་མི་རིགས་པའི་ཚུལ་ཤེས་ནས་དེ་གཉིས་པོ་འགལ་  
 མེད་དོན་གཅིག་ཏུ་རྟོགས་པ་ནི་ཤེས་བྱལ་ཟབ་པ་དང་། གཤིས་  
 ལུགས་སྒྲིམ་པ་ཐམས་ཅད་དང་བྱལ་བའི་དོན་དམ་པར་གཟུང་འཛིན་  
 གྱི་ཆོས་གང་ཡང་དམིགས་སྒྲུ་མེད་པས་གང་མཐོང་བར་བྱ་བའི་ཆོས་  
 ཅི་ཡང་མེད་ལ། ཅི་ཡང་མ་མཐོང་བ་སྒྲོ་བྱལ་ནས་པར་མི་རྟོག་པའི་ཡེ་  
 ཤེས་དེ་ཉིད་མཐོང་བ་དམ་པའི་ཤེས་གསུངས་པ་ལ། སྒྲོ་དམན་པ་

དག་གིས། ཅི་ཡང་མ་མཐོང་བ་ནི་མ་མཐོང་བ་ཡིན་གྱི་དེ་ལ་མཐོང་བ་  
 དམ་པ་ནི་ཅི་ཞིག་ཡོད། གཤམ་ཏེ་མཐོང་བ་དམ་པ་ཞིག་ཡོད་ན་ནི་དེ་  
 ཉིད་མཐོང་བ་ཡིན་གྱི་ཅི་ཡང་མ་མཐོང་བ་ནི་མ་ཡིན་ནོ་སྟུང་དུ་དེ་གཉིས་  
 འགལ་བར་འཛིན་ལ། ཟབ་མོའི་སྒོ་ལྟར་རྣམས་ཀྱིས་ནི་གང་དངོས་པོ་  
 དང་དངོས་མེད་ཀྱི་ཆོས་སུ་གཏོགས་པའི་མཐོང་བར་བྱ་བ་འཕམ་.....  
 དམིགས་པར་བྱ་བ་ཅུང་ཟད་ཅིག་ཡོད་པར་གྱུར་ན་དེ་ཉིད་དེའི་མཆོག་  
 མར་འཛིན་པ་དང་བདག་ཏུ་སྟོབས་པར་གྱུར་པ་ཡིན་པས་མི་རྟོག་པའི་ཡེ་  
 ཤེས་ནི་ནམ་ཡང་ཡོད་མི་སྲིད་ལ། གཟུང་འཛིན་གྱི་སྒོ་ཡི་དམིགས་  
 པས་མཐོང་བར་བྱ་བ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་དོན་མཉམ་བཞག་སོ་སོར་དང་  
 གིས་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་མཛོད་དུ་གྱུར་པ་ལ་ཐེ་ཆོམ་མེད་ཅིང་ཆོས་  
 ཀླུ་གྱི་གནས་ལུགས་བསམ་གྱིས་མི་བྲུབ་པ་འདི་ཁོ་ན་ཡིན་པར་ནམ་  
 འབྱོར་མཛོད་སུ་མཆོད་མས་ཉམས་སུ་བྱུང་བ་ཡོད་པའི་ཚུལ་དེ་ཁོང་དུ་  
 ཆུད་པ་ནི་ཤེས་པ་ལ་ཟབ་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་དོན་དམ་པར་ཆོས་  
 གང་ཡང་སྤྱད་བྱ་དང་སྤྱོད་བྱེད་གཉིས་སུ་མ་གྲུབ་པས་སྤྱོད་དུ་མེད་པའི་  
 དོན་ལ་སྤྱོད་པ་ནི་སྤྱོད་པའི་མཆོག་སྟེ། བསམ་གྱིས་མི་བྲུབ་པའི་

གཞུགས་ལུགས་ཀྱི་དོན་ལ་སྦྱོང་བར་གསུང་བ་ལའང་བྱིས་པའི་སྤྱོད་ཅན་  
 བླམས་འགལ་བར་འཛིན་ཡང་། སྤྱོད་ཅན་བླམས་ཀྱིས་གོང་དུ་བཤད་  
 པའི་བདེན་གཉིས་ཟུང་དུ་འཇུག་པའི་ཚུལ་གྱིས་འགལ་མེད་དོན་  
 གཅིག་ཏུ་རྟོགས་པ་ནི་སྦྱོང་བ་ལ་ཟབ་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཡང་དག་པའི་  
 དོན་དུ་བསྒྲུབ་བྱུང་དང་སྒྲུབ་བྱུང་གཉིས་སུ་གྲུབ་པ་མེད་ཀྱང་ཐ་སྙད་ཅམ་  
 དུ་ལམ་སྒྲུབ་པ་ལ་ཡང་གོང་དུ་བཤད་པའི་བདེན་གཉིས་གནས་སྒྲིབ་  
 འབྱུང་པའི་ཚུལ་གྱིས་འགལ་མེད་དོན་གཅིག་ཏུ་རྟོགས་པ་ནི་གཉིས་  
 མེད་ལ་ཟབ་པ་དང་། གྲུབ་རྗེས་ཏུ་སྒྲུལ་ལྟ་བུའི་ཚོགས་གཉིས་པོ་  
 རྟོགས་པར་ཡང་བྱུང་ལ་དོན་དམ་པར་རྒྱ་དེའི་འབྲས་བུ་སངས་རྒྱས་  
 ཉིད་ཐོབ་ཏུ་མེད་པར་བསྟན་པ་དང་། ཐོབ་མེད་དེ་ཉིད་ནི་ཐོབ་པའི་  
 མཆོག་ཏུ་བསྟན་པ་ལའང་བྱིས་པ་བླམས་ཀྱིས་པཐ་ཚུན་འགལ་འདྲར་  
 བཟུང་ནས་སྒྲིབ་པ་ཞིན་དུ་རྟོགས་པར་མི་རྣམས་པར་རྣམ་པར་བཞག་པ་  
 དང་གཞན་དུ་འཆད་པར་མེམས་ཀྱང་ཟབ་མའི་སྤྱོད་ཅན་པ་བླམས་  
 ཀྱིས་ནི་དོན་དམ་པར་ཐོབ་ཏུ་ཡོད་པའི་འབྲས་བུ་དམིགས་པ་ཅན་ཞིག་  
 ཡོད་ན་དེ་ནི་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པའི་ཡེ་ཤེས་ཆོས་ཀྱི་སྒྲུབ་འདུས་མ་

བྱས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་སངས་རྒྱས་ཉིད་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་གི་ཚེས་ཉི་ཚོ་  
 བས་བསྐྱུས་པའི་འདུས་བྱས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཉི་ཚོ་བའོ།  
 དོན་དམ་ཡེ་ནས་གནས་པའི་ཚེས་ཉིད་རང་བཞིན་གྱིས་འོད་གསལ་  
 བའི་བདག་ཉིད་སྒྲོས་པའི་མཐའ་ཐམས་ཅད་ལས་བྲལ་བས་བསམ་  
 གྱིས་མི་བྱུང་བའི་གནས་ལུགས་ནི་ཡེ་ནས་བསྐྱུས་ཐོབ་མེད་པར་ཤེས་  
 གྱུར། དེ་འདྲའི་ཚེས་ཉིད་དེ་བཞིན་ཉིད་འདུས་མ་བྱས་དེ་མདོན་དུ་  
 འགྱུར་བ་ལ་སྤྱད་བྱ་སྒྲོ་བུར་གྱི་དྲི་མའི་ཆ་ནམས་དྲག་པར་བྱེད་བའི་  
 ཆེད་དུ་བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་གཉིས་པོ་རྫོགས་དགོས་  
 པ་ཡིན་ཞིང་དེ་ཡང་དོན་དམ་པར་བསྐྱུས་ཏུ་མེད་པ་དང་ཐོབ་ཏུ་མེད་པ་  
 ཡིན་པའི་གནད་ཀྱིས་ཐ་སྐྱད་དུ་བསྐྱུས་ཅིང་ཐོབ་པ་བསྐྱུ་མེད་ཡིན་པའི་  
 ཚུལ་འགལ་མེད་དོན་གཅིག་ཏུ་རྟོགས་པ་ནི་འབྲས་བུ་མདོན་དུ་བྱེད་  
 པའི་ཐབས་མཁས་ལ་ཟབ་པ་སྟེ། མི་སྐྱེ་བའི་ཚེས་ལ་བཟོད་པ་ཐོབ་པ་  
 བྱི་འདོད་ན་ཞག་བདུན་གྱིས་འཆང་སྐྱབས་གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ།  
 མདོར་ན་སྒྲོང་པ་དང་རྟོན་འདུང་གཉིས་པོ་འགལ་མེད་ཟུང་འཇུག་དོན་  
 གཅིག་ཏུ་རྟོགས་པའི་ཟབ་མོ་བསྐྱུད་དང་ལྡན་པ་འདི་ནི་མདོན་དུ་གྱུར་

བ་ནི་བྱང་མེམས་ས་བརྒྱད་པ་པའི་རྟོགས་རིགས་སུ་གསུངས་པ་ཡིན་  
 ལ། གནས་ལུགས་ཟབ་མོའི་དོན་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་ངེས་ཤེས་  
 བྱུང་པར་བཤེས་པས་ཟབ་མོའི་དོན་ལ་མི་སྒྲིག་པའི་བཟོད་པ་ཐོབ་པ་  
 རྣམས་ལ་འདེལ་ཡི་ཆེ་འདྲ་བ་འབྱུང་གིང་། ཐེག་ཆེན་གྱི་དགོངས་དོན་  
 ལ་ཚུལ་བཞིན་དུ་འཇུག་པར་འདོད་པའི་བློ་ལྟན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཟབ་  
 མོ་དེའི་རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་བློ་བརྒྱུད་པར་བྱུང་གོས་པ་ཡིན་ནོ།།

གཉིས་པ། དེ་ལྟར་བདེན་གཉིས་ཟུང་དུ་འཇུག་པའི་ཆོས་ཀྱི་  
 དབྱིངས་སྒྲོས་པ་དང་བྲལ་བའི་གནས་ལུགས་ཡང་དག་པ་འདི་ལ་ངེས་  
 པའི་ཤེས་པ་ཐོལ་གྱི་སྒྲིག་དང་བྲལ་བ་ཚུལ་བཞིན་སྒྲིམ་ན་ཐེག་པ་  
 ཆེན་པོ་ཟབ་པ་དང་རྒྱུ་ཆེ་བའི་དགོངས་པའི་དོན་མཐའ་དག་ལ་ཡི་ཤེས་  
 ཀྱི་སྒྲུང་བ་མཆོག་ཏུ་ཐོབ་པར་འགྱུར་རོ།།

འདུས་བྱས་དང་འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་སྐབས་སོ།།        ॥







